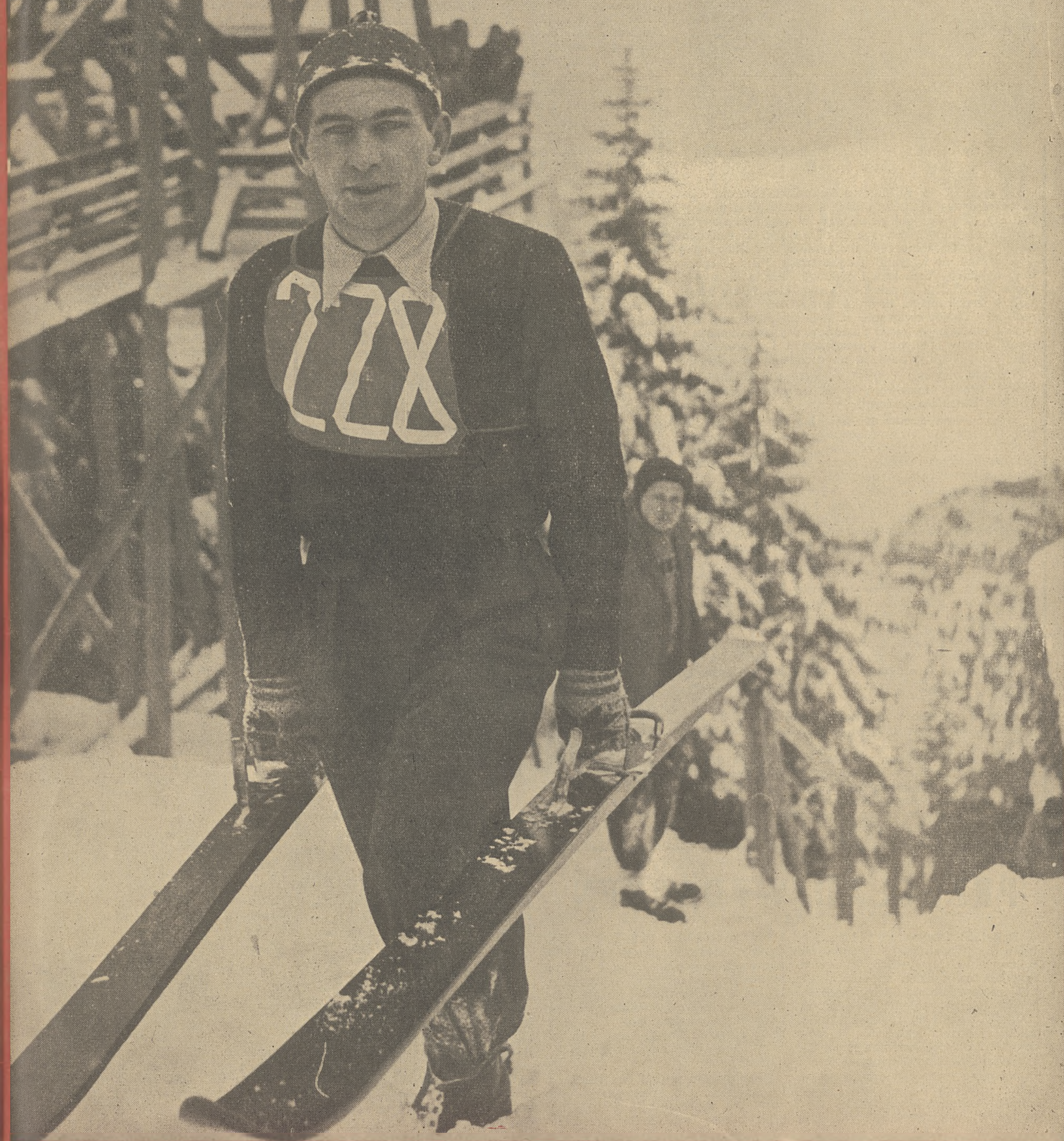
Sportowiec

WARSZAWA
15 LUTEGO 1950
Nr 4 (13) Rok II
CENA 30 ZŁ



JAN KULA SNPTT TEGOROCZNY MISTRZ POLSKI W SKOKAC

Fragment defilady młodzieży rumuńskiej w dniu Święta Sportu.

U naszych przyjaciół

SPORT W RUMUNII

30 grudnia ub. r. Ludowa Republika Rumunii obchodziła drugą rocznicę obalenia monarchii i przejęcia władzy przez lud pracujący. W ciągu minionych dwóch lat masy pracujące Rumunii pod kierunkiem swojej Partii dokonały olbrzymich rewolucyjnych przeobrażeń we wszystkich dziedzinach życia. W oparciu o ustrój demokracji ludowej, braterski sojusz i pomoc Związku Radzieckiego, pogłębiającą się przyjaźń i współpracę z bratnimi państwami demokracji ludowej i mocne związanie ze światowym obozem pokoju i postępu — naród rumuński uzyskał wspaniałe osiągnięcia w rozwoju gospodarczym i kulturalnym i szybko postępuje naprzód na drodze do socjalizmu.

Kultura fizyczna i sport znalazły się również na nowej drodze masowego rozwoju pod kierunkiem i opieką Partii Robotniczej.

Komitet dla Spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów Ludowej Republiki Rumunii, z okazji rocznicy powstania Republiki, dokonał oceny dotychczasowych osiągnięć sportu rumuńskiego i przeprowadził analizę jego dorobku.

Historycznym i przełomowym wydarzeniem dla sportu rumuńskiego stała się uchwała Biura Politycznego Centralnego Komitetu Rumuńskiej Partii Robotniczej z czerwca 1948 roku w sprawie umasowienia sportu i upowszechnienia kultury fizycznej w Rumunii.

Realizując wytyczne tej uchwały, Rząd Rumuński powołał do życia Komitet dla Spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów, będący centralnym organem kierującym i kontrolującym cały ruch sportowy w kraju. Komitet posiada oddziały na poszczególnych szczeblach: wojewódzkich, powiatowych i gminnych.

Pierwszym zadaniem Komitetu jest realizowanie planów, wytyczonych przez Rumuńską Partię Robotniczą i Rząd.

Oceniając dorobek sportu Ludowej Republiki Rumunii, należy stwierdzić, że jest on naprawdę imponujący.

Rok 1949 był rokiem wielkich osiągnięć na drodze budowy socjalizmu w Republice Rumuńskiej. Wielkie sukcesy, odniesione we wszystkich dziedzinach życia, podniosły stopę życiową klasy robotniczej. Podniesienie się poziomu gospodarki pozwoliło na dużo większe zaopatrzenie organizacji sportowych w skórę, tkaniny itd. Ogólna wartość sprzętu sportowego, wyprodukowanego w 1949 roku, przekroczyła trzykrotnie wartość sprzętu rozprowadzonego w 1948 roku. Należy przy tym podkreślić, że ceny sprzętu sportowego zostały w 1949 roku znacznie obniżone.

Zwiększenie dochodu narodowego pozwoliło państwu na zasilenie związków sportowych poważnymi subsydiami sześciokrotnie większymi w porównaniu z rokiem 1948.

Imponująco przedstawia się rozwój budownictwa sportowego. W 1949 roku wybudowano 969 nowych boisk sportowych, 47 bieżni lekkoatletycznych, 203 boisk piłki nożnej, 103 boisk do koszykówki. 99 boisk sportowych i sal gimnastycznych zostało kompletnie wyremontowanych.

Wzrost produkcji sprzętu, wzrost liczby boisk i lepsze wyposażenie związków sportowych umożliwiły masowy udział młodzieży w ruchu sportowym.

W roku 1948 w masowych imprezach bierze udział 600.000 uczestników, w roku 1949 liczba ta wzrosła do 1.400.000 startujących.

Znacznie powiększyła się również kadra sportowa. W 1948 roku było w Rumunii 49 szkół trenerów, instruktorów i sędziów. W roku 1949 liczba tych szkół wzrosła do 110. Obozy kondycyjne, mające na celu podniesienie sprawności czołowych zawodników, przeszkoliły 887 sportowców.

To wszystko przyczyniło się do znacznego podniesienia poziomu sportu rumuńskiego. W roku 1949 sportowcy rumuńscy ustanowili 425 rekordów w różnych dyscyplinach sportu, w tym rekord światowy w chodzie na 15 km (Parachivescu). Jest to dorobek kolosalny (w roku 1948 ustanowiono tylko 172 rekordy).

Najwięcej rekordów ustanowiono w pływaniu — 194, lekkoatletyce — 119, strzelaniu 53 i podnoszeniu ciężarów — 45.

Sport związkowy rozwija się niezwykle intensywnie. W 1947 roku liczba kół sportowych wynosiła 523. W roku 1948 było ich 1175, a obecnie działa w Rumunii 3944 kół sportowych.

Sportowcy rumuńscy patrzą z ufnością w przyszłość. Rok 1950 będzie dla nich rokiem nowych sukcesów, rokiem dalszej wytężonej pracy. Wychowując masy pracujące i młodzież swego kraju na zdrowych, sprawnych i silnych obywateli — przygotowuje się ich do pracy, mającej na celu przyspieszenie budowy socjalizmu i wzmożenia walki o pokój.



Start do masowego raidu motocyklowego na trasie Bukareszt—Cradea—Bukareszt

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Rok 1950 zaczyna się dobrze nie tylko dla pływaków. Obok młodych rekordzistów pływackich, którzy z tygodnia na tydzień zmieniają tabelę najlepszych polskich wyników, (nowy rekord Jabłońskiego—100 m st. grzbt. — 1:13.8) również i inne dziedziny sportu legitymują się dobrymi wynikami zarówno w skali krajowej jak i międzynarodowej.

Na czoło wydarzeń ostatnich tygodni wybijają się sukcesy reprezentacji bokserskiej Związków Zawodowych w Szwecji. Trzy starty i trzy zwycięstwa! 16:0, 10:6 i 12:4. Ogólny stosunek walk 38:10 jest naprawdę imponujący. Tu i ówdzie próbowano pomniejszyć sukces Polaków. Słyszałem nawet zdanie jednego z redaktorów sportowych, że „cóż to za sztuka, gdy faktyczna reprezentacja Polski wygrywa z jakąś tam drużyną robotniczą w Szwecji".

Tego rodzaju pogląd jest fałszywy i szkodliwy. Po pierwsze — nie faktyczna reprezentacja Polski, bo brak w niej było choćby przedstawicieli „Gwardii", Zrzeszenia bodaj najsilniejszego w polskim boksie i posiadającego w swych szeregach nawet obecnego mistrza Europy! Po drugie — zwycięstwa odniesiono nie nad „jakimiś drużynami robotniczymi", ale nad doborowymi bokserami Szwecji, których nazwiska znane są szeroko w świecie bokserskim, że wymienimy tylko choćby pokonanych przez Grzywocza — Nyborga, Viklandera, Anderssona, czy pokonanego przez Grzelaka b. mistrza Szwecji Bergquista.

W Norrkoepling widzowie i prasa nie mieli słów podziwu dla poprawy poziomu naszych zawodników (w porównaniu z reprezentacją Polski, którą oglądano tam przed 2-ma latami). Opinia szwedzka jest zdumiona tempem odbudowy zniszczonego przez hitlerowców polskiego sportu, zdumiona jest rozwojem naszego sportu, który to rozwój jest wynikiem opieki ludowego państwa.

Tempo i siłę *ludowego sportu* pokazali polscy bokserzy na ringach Szwecji i w tym leży ich największa zasługa.

Pierwszy międzynarodowy występ pingpongistów w meczu z Rumunią przyniósł dotkliwą porażkę 2:7. Wynik ten przyjęli zwolennicy tenisa stołowego zbyt pesymistycznie. Sądzę, że nasi gracze nie są tak źli. Dowiedli tego zresztą w mistrzostwach świata w Budapeszcie. We wszystkich spotkaniach walczono zacięcie do ostatka, a 5-godzinne spotkanie z Austrią stało się sensacją mistrzostw. W mistrzostwach drużynowych pokonaliśmy Irlandię, Walię, Brazylię i N. Zelandię, a przegraliśmy z mistrzami świata: Czechosłowacją oraz z Anglią, Szwecją i Austrią.

W rozgrywkach indywidualnych gracze nasi przeszli przez jedną rundę, wszyscy ze zwycięstwami. Otręba dotarł do trzeciej rundy, a w turnieju pocieszenia przegrał we finale z Turnovskym (CSR) w stosunku 2:1 (21:14, 10:21, 13:21). Trzeba stwierdzić, że nasi przegrywali w zaciętej walce i nieznacznym na ogół stosunku.

Jako całość mistrzostwa stały pod znakiem przygniatającej przewagi państw ludowej demokracji. W rozgrywkach drużynowych męskich zwyciężyła Czechosłowacja przed Węgrami, w kobiecych — niespodziewane zwycięstwo nad Węgrami odniosła rewelacyjna drużyna Rumunii. Również najlepsza z Rumunek — Roseanu pokonała dotychczasową mistrzynię świata — Węgierkę Farkas. Tenis stołowy — to nowa, silna pozycja w sporcie ludowo-demokratycznym.

Kobieca reprezentacja Polski w międzynarodowym spotkaniu gimnastyczek z CSR uległa wprawdzie reprezentacji czeskiej w stosunku 554,30 : 538,35, ale Rakoczy Polska) odniosła zwycięstwo w klasyfikacji indywidualnej, uzyskując I-sze miejsce — 95,35 punktami przed Srncovą (CSR) — 95,20 pkt.

Lekkoatleci przygotowują się do zimowych Mistrzostw Polski, uzyskując dobre wyniki na mistrzostwach okręgów. Z lepszych wymienić należy trójskok z miejsca — Kozerski (Budowlani — Gdańsk) — 8.95 m. (rekord Polski juniorów), trójskok z rozbiegu — Weinberg (Gwardia — Budgoszcz) — 13.84 m. Walka lekkoatletów w hali przemyskiej zapowiada się ciekawie.

Mistrzostwo Polski w jeździe figurowej na lodzie zdobyli: w jeździe indywidualnej — Anna Bursche (Związkowiec — Warszawa), i Osadnik (Stal — Katowice), w jeździe parami — Ziajówna i Wrocławski (Stal — Katowice).

Po narciarskich mistrzostwach Polski — przeżyliśmy dwie wielkie i radosne imprezy krajowe w tym sporcie. Pierwszą z nich był ogólnopolski „dzień narciarza" 2 lutego, w którym to dniu kilkadziesiąt tysięcy narciarzy w całej Polsce przypięło deski, by walczyć o odznakę narciarską. Niewątpliwie nie jest to jeszcze w pełni impreza masowa, ale już duży skok naprzód...

Drugą taką piękną imprezą były mistrzostwa narciarskie młodzieży w Wiśle. Blisko 600 najmłodszych zawodników zademonstrowało duże umiejętności, zapał i — umiłowanie sportu!

A tymczasem starsi koledzy narciarze szlifują już swą formę na obozie w Tatrzańskiej Łomnicy, aby za kilka dni stanąć na starcie największej tegorocznej imprezy zimowej — „Pucharu Tatr".

A. T. M.

Najlepsi spośród najlepszych, ci — którzy noszą najwyższe odznaczenia Związku Radzieckiego — maszerują na czele Parady Sportowej w Moskwie.



W ROCZNICĘ POWSTANIA ARMII RADZIECKIEJ

„Dla nas duma i radość i zaszczyt i siła
W tym, że we wspólnych bojach krew nasza zrosiła
Przedpola polskich równin, że w bojowym leju
Z jednej manierki jedli Polak i Rosjanin".
(Lucjan Szenwald „Armia Czerwona").

Rocznica powstania Armii Czerwonej obchodzona jest uroczyście nie tylko przez narody Związku Radzieckiego, lecz również przez cały świat demokratyczny, przez wszystkie narody miłujące wolność i postęp, walczące o sprawiedliwość i trwały pokój na świecie. Święto Armii Radzieckiej jest szczególnie bliskie Polakom. W najtrudniejszych chwilach dla narodu polskiego, jęczącego w niewoli hitlerowskiej, Armia Czerwona dopomogła utworzyć, zorganizować i uzbroić wojsko polskie. Ofiarą życia i krwi tysięcy żołnierzy radzieckich okupiona została wolność naszego Narodu. Dla nas Polaków, Armia Radziecka — to potęga i pomoc, która sprzyjała naszej odbudowie, która zabezpiecza i stwarza warunki do budowy lepszego jutra Polski Ludowej kroczącej do socjalizmu.

Siły pokoju zyskały w zwycięskiej Armii Radzieckiej potężnego gwaranta, — imperialiści zaś — knujący nową zawieruchę wojenną — przeszkodę nie do przebycia.

Co jest źródłem potęgi i niezmożonych sił Armii Radzieckiej? Radziecki ustrój państwowy i społeczny — oto źródło potęgi obronnej ZSRR i chlubnych zwycięstw jego sił zbrojnych. „Ustrój socjalistyczny — mówi Stalin — zrodzony przez Rewolucję Październikową dał naszemu narodowi i naszej Armii wielką i niezmożoną siłę". Zwycięska Armia Czerwona pod wodzą Józefa Stalina kroczy od zwycięstwa nad faszyzmem do zwycięstwa w walce o Pokój na świecie, o zagwarantowanie warunków do realizacji wielkich ideałów. Wielkie zwycięstwo Związku Radzieckiego w wielkiej wojnie wyzwolenia umożliwiło narodowi radzieckiemu powrót do pokojowej pracy twórczej. Z ogromnym zapałem ludzie radzieccy, na apel partii bolszewików i swego umiłowanego wodza Józefa Stalina, walczą skutecznie o przedterminowe wykonanie planu pięciolatki powojennej. Owiana chwałą Armia Radziecka wróciła do pokojowego życia i szkolenia, ale niezłomnie stoi na straży pokojowej, twórczej pracy narodów, budujących socjalizm.

Jednym właśnie z głównych celów i zadań radzieckiego ruchu sportowego jest przygotowanie obywateli do pracy i obrony socjalistycznej Ojczyzny. Doświadczenia ubiegłej wojny niezbicie wykazały, że do zwycięstw Armii Czerwonej nad wrogiem w znacznej mierze przyczyniły się wysokie cechy moralne i fizyczne radzieckich obywateli, ich właściwość pokonywania wszelkich przeszkód czasu wojennego.

Współdziałanie w umacnianiu tych cech u żołnierzy Armii Czerwonej, wyrabianie ich wśród młodzieży — jest jednym z zadań systemu wychowania fizycznego i sportowego w ZSRR. Odznaka sprawności fizycznej „Gotów do pracy i obrony", powszechnie i masowo zdobywana przez młodzież radziecką, żołnierzy i obywateli, jest sprawdzianem gotowości całego społeczeństwa. Radziecki ruch sportowy szczyci się tym, że w jego szeregach pozycje mistrzów zajmują sławni żołnierze — sportowcy. Lekkoatleci — Wanin, Puńko, Iljasow, Kanaki, Kuźniecow, bokserzy — Grejner, Segałowicz, łyżwiarz — Proszyn, znakomici narciarze, piłkarze i hokeiści CDKA i WWS i wielu wielu innych — to żołnierze sportowcy na froncie walki o światowy poziom sportu radzieckiego.

Masowy ruch sportowy, masowość i powszechność wychowania fizycznego w związku Radzieckim i Państwach Demokracji Ludowej przyczynią się niewątpliwie do wzrostu sił pokoju i postępu, będą wielkim wkładem do odpowiedniego przygotowania mas ludowych do pracy o lepszą socjalistyczną przyszłość, do obrony wielkich osiągnięć, jakie przyniosła w swym zwycięskim pochodzie Armia Czerwona pod dowództwem Józefa Stalina.

W rocznicę powstania Armii Radzieckiej ruch sportowy Polski Ludowej uwielokrotnia swe wysiłki dla upowszechnienia wychowania fizycznego, dla przygotowania młodzieży do pracy i obrony, dla wzmocnienia światowego Obozu Pokoju, któremu przewodzi wielki Związek Radziecki.



Zdrowie i siłę demonstrują sportowcy Armii Radzieckiej

W POSZUKIWANIU NOWEJ TECHNIKI ZJAZDOWEJ



Niewątpliwie w żadnej dyscyplinie sportu nie obserwujemy tylu tak częstych przemian technicznych i stylowych, co w zjeździe narciarskim. W ciągu ostatnich lat każdy dosłownie sezon przynosi coś nowego, rewelacyjnego i „jedynie właściwego". Poszczególne zmiany techniki zjazdowej, określane często jako fundamentalne cechy szkoły szwajcarskiej, francuskiej czy austriackiej, wprowadzają w dużym stopniu dezorientację wśród narciarzy nie-wyczynowców, którzy słuchając wypowiedzi najlepszych instruktorów i zawodników, obserwując zawody i czytając artykuły fachowe w prasie, nie wiedzą wreszcie sami, jak jeździć i co jest w technice zjazdowej właściwe, co zaś błędne.

Przed wojną była już technika równoległa z kristianią zamachową o odciążonych tyłach nart (w Polsce nazwana „śmigiem"). Potem przyszło wychylenie i rotacja. Równocześnie wprowadzono technikę odciążania nart przez balans ciała z niskiej pozycji zjazdowej w górę i wraz z rotacją i wychyleniem w przód znowu powrót do postawy niskiej.

Następną rewelacją była „ruada". Ruada polega na niesłychanie dalekim wychyleniu do przodu, oderwania tyłów nart od śniegu i wykonaniu skrętu niemal na samych dziobach nart. Przy wielkiej szybkości zawodnika czyni to wrażenie, że narciarz „wlecze narty za sobą".

Niemal równocześnie z ruadą zaczęto wprowadzać u nas wysoką postawę w zjeździe i odciążanie tyłów nart w kristianii zamachowej przez silne wypchnięcie kolan do przodu z szybkim zejściem z postawy wysokiej do niskiej w momencie skrętu (równoczesna rotacja, wychodząca z zamachu z pasa barkowego poprzez „zablokowane" tj. usztywnione *biodra, nogi na narty).*

Ostatnią „rewelacją", która do nas doszła na dobrą sprawę dopiero w sezonie tegorocznym, jest technika slalomowa „wewnętrzno-ramienna".

Technika wewnętrzno-ramienna polega na tym, że przy szybko po sobie następujących kolejnych skrętach w prawo i w lewo (przy mijaniu bramek a szczególnie kolejnych „wertikali") w slalomie, narciarz wysuwa w czasie skrętu wewnętrzny bark do przodu (a więc przeciwnie, niż poprzednio w technice rotacyjnej!). Ruchy pasa barkowego są zresztą minimalne, natomiast właściwe skręty, błyskawicznie szybkie, wychodzą z ruchu bioder, przenoszonego poprzez nogi na narty. Narciarz „prześlizguje" się między bramkami, a wysuwane do przodu wraz z kijkiem ramię wewnętrzne czyni wrażenie, jakby zawodnik chciał przyjąć jak najwęższą postawę, by nie zawadzić o chorągiewkę bramki.

Narciarstwo ma to do siebie, że szerokie masy jego zwolenników wpadają często w pewnego rodzaju snobizm, pragnąc swą technikę jazdy opierać na wzorach najwybitniejszych zawodników. Z jednej strony snoby narciarskie uważają, że szanujący się narciarz może jeździć tylko zgodnie z ostatnią „modą", nie odróżniając zupełnie jazdy turystycznej i przyjemnościowej od techniki zawodniczej, nie biorąc pod uwagę warunków terenowych i śniegowych. Inni chcieliby znaleźć dla siebie najwłaściwszą technikę, ale instruowani w ciągu kolejnych sezonów przez różnych, a czasem i tych samych instruktorów w sposób coraz to inny, tracą wreszcie orientację co do techniki właściwej. Trzeba sobie powiedzieć, że jest w tym dużo winy instruktorów, którzy usiłują często szkolić „ceprów" z Warszawy, Łodzi czy Poznania w taki sposób, jakby szykowali ich do slalomu w Suchym Żlebie.

Powrócimy jeszcze do tego tematu, chwilowo jednak zatrzymajmy się przy technice zawodniczej, przy szwajcarskiej, francuskiej i austriackiej szkole zjazdowej.

Przy największym uproszczeniu sprawy można by określić, że szkoła szwajcarska — to technika rotacyjno-wychyleniowa przy balansie ciała z postawy wysokiej w dół, szkoła francuska — to „ruada" z oderwaniem tyłów nart od śniegu, wreszcie szkoła austriacka — identyczna w zasadzie ze szwajcarską, ale wprowadzająca, przy szybko po sobie następujących skrętach w slalomie", technikę „wewnętrzno-ramienną".

Chcąc dać naszym czytelnikom możliwie najbardziej autorytatywną wypowiedź na temat poszczególnych szkół i technik zjazdowych, zwróciłem się z zapytaniem w tej sprawie do najlepszych polskich trenerów: mgr Mariana Orlewicza, Jana Lipowskiego i Stanisława Ziobrzyńskiego, którzy na obozie w Tatrzańskiej Łomnicy przygotowują obecnie polskich zawodników do tegorocznego „Pucharu Tatr".

A oto ich wypowiedzi.

Mgr Orlewicz:

„Moim zdaniem trudno jest mówić zarówno o jakiejś jednolitej technice zjazdowej, jak i nie można ściśle rozgraniczać szkoły szwajcarskiej od francuskiej czy austriackiej. Jeśli chodzi o lansowanie tej czy innej „szkoły" za granicą, to niewątpliwie najważniejszym czynnikiem jest tu... bussiness. Zarówno Szwajcaria, jak Francja i Austria czynią wiele szumu wokół tej czy innej techniki zjazdowej, głównie w tym celu, aby ściągać do swych hoteli i szkół narciarskich nabitych dolarami snobów zza oceanu. W istocie jednak wszyscy ich zawodnicy jeżdżą niemal identycznie, minimalne różnice w stylu warunkowane są specyficznymi warunkami budowy poszczególnych zawodników i ich upodobań czy nawyków. Zresztą trudno jest w ogóle w narciarstwie mówić o jakiejś „szkole". Nie są to przecież rzeczy wyrozumowane. Kolejność sprawy przedstawia się tak: najpierw ten czy ów wybitny zawodnik wprowadza w zjeździe czy slalomie pewne ulepszenie czy uproszczenie techniczne, i trzeba to stwierdzić — wprowadza je najczęściej bezwiednie, odruchowo, a po tym dopiero ruch ten zaobserwowany przez teoretyków, przeanalizowany i wyrozumowany — staje się nową „szkołą" zjazdu. Na olimpiadzie w St. Moritz w r. 1948 widzieliśmy, że wygrywała nie ta czy inna szkoła, ale lepsza dyspozycja psychiczna, szczęście i... smary. A taki Rominger, który jeździł techniką dziś już przestarzałą (zjazd w pozycji niskiej, wyjście w górę, rotacja z zejściem w dół), potrafił wygrywać z najlepszymi przeciwnikami, mimo ich „ruady" i innych „cudów".

U nas w Polsce szerokie rzesze narciarzy często błędnie rozumieją to zagadnienie. Nie można jeździć jedną tylko techniką — zamachową i równoległą. Jest to ostatecznie możliwe w Alpach, gdzie dzięki licznym kolejkom i wyciągom mamy wszędzie do czynienia z ubitymi trasami. Przy tym „muldy" (pagórki) alpejskie sprzyjają technice zamachowej, każda niemal ewolucja wypada bowiem na garbie terenowym i skręt jest łatwy do wykonania. Równocześnie technika oporowa w takim terenie zawsze grozi upadkiem i to dość niebezpiecznym. Inaczej zupełnie przedstawia się rzecz tam, gdzie czysta technika rozmachowa jest możliwa do zastosowania dla szerokich rzesz miłośników „białego szaleństwa" na dobrą sprawę jedynie na Gubałówce i na Kasprowym, i to tylko przy wyjątkowo dobrych warunkach śnieżnych. A cóż wszystkie inne tereny narciarskie w Polsce? Dlatego trzeba uczyć zarówno techniki rozmachowej, jak i oporowej, wykonywanej oczywiście w sposób nowoczesny, rozmachowy.

Jeżeli idzie o technikę wewnętrzno-ramienną to stosuje się ją tylko w slalomie i to nie w każdych warunkach śniegowych. Jest to znaczne uproszczenie ruchu i nadanie mu dużej naturalności, ale tylko przy szybkich, krótkich skrętach na wyjeżdżonej trasie. Bezkrytyczne stosowanie tej „modnej" techniki w innych okolicznościach jest wręcz bezsensowne.

Jaką szkołą jeżdżą nasi zawodnicy? Wszystkimi razem przy zastosowaniu, zależnie od swych indywidualnych właściwości i upodobań, drobnych odchyleń od każdej z nich. Zresztą to samo można powiedzieć o wszystkich najwybitniejszych zjazdowcach świata.

A jeśli już o tym mowa, to wydaje mi się, że najlepsi w tej chwili są nie Francuzi i nie Szwajcarzy, ale Austriacy!"

Lipowski:

„Zgadzam się całkowicie ze zdaniem Mariana. W treningu polskich zawodników staramy się stosować elementy wszystkich szkół zjazdowych. Oczywiście, są w technice zjazdowej pewne nienaruszalne, ustalone już kanony (jak wąskie, równoległe prowadzenie nart, wychylenie do przodu, odciążenie tyłów nart i rotacja w czasie skrętu), ale reszta — to już indywidualne cechy poszczególnych zawodników, warunki terenowe i rodzaj śniegu. Trzeba stwierdzić zresztą, że nowoczesna technika zjazdowa jest znacznym uproszczeniem ruchu, jest coraz bardziej naturalna".

Ziobrzyński:

„Niewiele można dodać do tego, co powiedzieli Orlewicz i Lipowski. Chciałbym podkreślić tylko jedną rzecz. W wypracowaniu metody szkolenia narciarskiego bardzo pomocny jest film, nakręcony ze zjazdu najlepszych zawodników. Szczególnie zdjęcia w zwolnionym tempie dają możliwość doskonałego przeanalizowania ruchów narciarza. Stosuję to już w AWF, gdzie prowadzę wyszkolenie narciarskie. Z filmów takich mogą narciarze, a szczególnie przyszli instruktorzy wiele skorzystać. Mam nadzieję, że w czasie „Pucharu Tatr" będziemy mieli okazję nakręcić nowe, bardzo wartościowe dla nas filmy tego rodzaju i wyciągnąć z nich dalszą naukę".

Zapytuję jeszcze o zdanie obecnego przy rozmowie jednego z najlepszych polskich zjazdowców, inż. Samka-Gąsienicę. Odpowiada: „Jaką techniką jeżdżę? Doprawdy, że sam nie wiem. Ja się niemal urodziłem na nartach i jako mały berbeć osiągnąłem już dobrą technikę w zjeździe tak, że nie zastanawiałem się nigdy, na czym ona polega. Wydaje mi się, że stosuję z powodzeniem elementy każdej szkoły w zależności od terenu i śniegu. Zresztą wygrywa nie najlepsza szkoła, ale ten, kto jest pierwszy na mecie. Nie widziałem siebie nigdy na filmie; przypuszczam, że to pozwoliłoby mi na usunięcie ewentualnych błędów i poprawę stylu".

A. T. Miller



Wyraz skupienia maluje się na twarzy zawodnika, który stara się „brać" bramki slalomu w największym pędzie



Rominger w zjeździe



Tuż po starcie do biegu zjazdowego



Niekiedy bywa i tak.

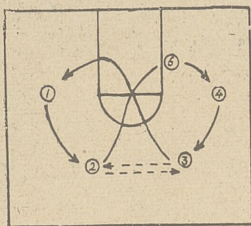


Moment z narciarskich Mistrzostw Polski. Junior Naormiakowski w zjeździe.

Walenty Kłyszejko

GRA „NA CZAS" W KOSZYKÓWCE

W szeregu spotkań naszych ligowych drużyn wynik końcowy wykazuje nieznaczną różnicę punktów, przy czym zdarza się często, że drużyna pokonana prowadziła kilkoma punktami jeszcze w ostatnich minutach gry.



Rys. 1.

Nasuwa się pytanie, czy nie byłoby korzystne, mając kilkupunktową przewagę, zrezygnować ze zdobycia dalszych punktów i przejść do gry opartej na podaniach, która zabezpieczyłaby posiadanie piłki, a tym samym utrzymanie wyniku.

W ligowym spotkaniu AZS Warszawa — „Kolejarz" Toruń, AZS w ostatnich 3 minutach gry, przy stanie 35 : 33, grał wybitnie „na czas" i utrzymał wynik. Gra „na czas" jest jednym z elementów taktyki gry w koszykówkę, który należy stosować jednak tylko w wyjątkowych sytuacjach.

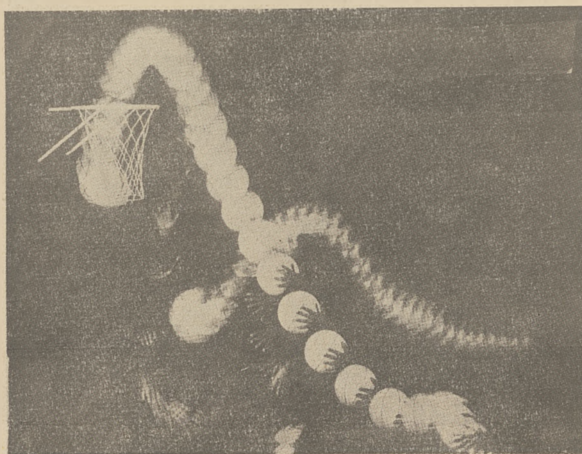
Ponieważ przepisy nie ograniczają czasu i sposobów rozgrywki na swoim polu atakowania, można stwierdzić, że „gra na czas" w końcówce jest korzystna dla drużyny prowadzącej.

Poza tym drużyna prowadząca musi pamiętać o § 95 przepisów, który brzmi jak następuje:

§ 95. Zrzeczenie się rzutu wolnego

pkt 8. Kapitan drużyny, której przyznano rzut wolny, może zrzec się sam lub w imieniu współgracza wykonania rzutu w okresie ostatnich 3 minut gry drugiej połowy zawodów lub każdej dogrywki, jeżeli rzut wolny jest następstwem przewinienia osobistego. Nie może zrzec się rzutu wolnego, jeżeli po nim następuje drugi rzut wolny lub rzut sędziowski na środku boiska (po przewinieniu obustronnnym). Jeżeli zrzeka się rzutu wolnego, piłka jest wprowadzona do gry przez któregokolwiek gracza jego drużyny, z poza linni bocznej, na wysokości linii środkowej.

Nie dozwolone jest zrzekać się rzutu wolnego, przyznanego za przewinienie techniczne.



Taśma filmowa najlepiej uwidocznia lot piłki do kosza

Z punktu widzenia taktycznego zrzeczenie się rzutu wolnego przez drużynę prowadzącą jest korzystne, tak samo jak „gra na czas". Lepiej jest bowiem zrezygnować z ewentualnej możliwości zdobycia punktu, aniżeli dopuścić do przejścia piłki w ręce przeciwnika i dać mu tym samym okazję do zmiany wyniku.

Widzimy zatem, że celem wygrania spotkania, każda drużyna musi być przygotowana do zastosowania odpowiedniej taktyki w końcowych momentach gry.

Ażeby „gra na czas" dała pożądany wynik, musi być oparta na następujących zasadach:

1. Rozstawienie zawodników na swoim, polu atakowania winno być „szerokie". Tylko takie bowiem rozstawienie daje możność „oderwania się" od kryjącego przeciwnika. Nie powinno się przy tym podchodzić zbyt blisko do linii bocznych i środkowej, aby zachować możność podania we wszystkich kierunkach.

2. Wszyscy zawodnicy muszą być w ciągłym, ruchu, gdyż stanie w miejscu ułatwia przeciwnikowi krycie.

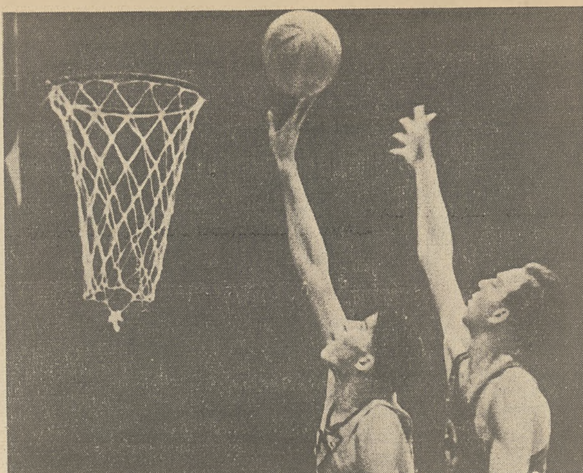
3. Podawać piłkę można tylko partnerowi wychodzącemu na pozycję. Każde wyjście do piłki musi być poprzedzone wykonaniem zwodów w celu zmylenia czujności przeciwnika.

4. Konieczna jest ciągła obserwacja gracza posiadającego piłkę. Jeżeli ma on zamiar kozłować, nie należy do niego zbliżać się.

5. W grze „na czas" wskazane jest wykorzystanie każdej dogodnej sytuacji, umożliwiającej zdobycie dalszych punktów. Przeciwnik, starając się za wszelką cenę odebrać piłkę, może popełnić błędy w kryciu, które pozwolą na wytworzenie dogodnej sytuacji strzałowej. Wykonywać strzały należy tylko z krótkiej odległości.

Sposoby „gry na czas" powinny być dostosowane do fizycznych i psychicznych właściwości zawodników. Oto kilka z nich:

A. Dla drużyny składającej się z 5 jednakowych pod względem usprawnienia i wzrostu graczy (rys. 1.).



Umiejętność wysokiego „wyskakiwania" ułatwia zdobycie cennych punktów

Cała 5-ka jest w ciągłym ruchu, przy czym droga poruszania się graczy tworzy figurę „8". Gracz nr 3 podaje piłkę graczowi nr 2 i wykonuje zryw w kierunku kosza, nr 4 zajmuje miejsce nr 3, nr 5 zajmuje miejsce nr 4. Gracz nr 2 podaje do nr 4 i wykonuje zryw w kierunku kosza. Nr 1 zajmuje miejsce nr 2, nr 3 zajmuje miejsce nr 1 itd. O ile przeciwnik popełni błąd w kryciu gracza, wykonującego zryw w kierunku kosza, należy podać mu piłkę w celu zbliżenia się do kosza i oddania strzału z krótkiej odległości.

B. Dla drużyny posiadającej jednego wysokiego gracza, wolniejszego i mniej zwinnego od pozostałych czterech (rys. 2.). Gracza wysokiego najlepiej wykorzystać na pozycji ruchomego obrotowego, pod koszem (nr 5). Pozostałych czterech nr 3, 4 i 1, 2 wykonuje zmiany miejsc w parach na swoich częściach pola, obserwując przy tym przez cały czas gracza nr 5. Niedokładne krycie nr 5 przez przeciwnika musi natychmiast spowodować skierowanie piłki do niego. Jeżeli jednak nie ma on możności wykonania pewnego strzału — oddaje piłkę do tyłu.

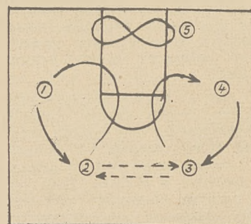
C. Nie jest rzadkością, że w ostatnich 5—8 minutach gry z pięciu właściwych graczy pozostaje na boisku trzech. W takim wypadku lepiej obu rezerwowych, nie posiadających rutyny i nie zgranych z pozostałymi, wyeliminować w rozgrywce „na czas", a powierzyć im zajmowanie odpowiednich miejsc pod koszem, jak na rys. 3.

Właściwą „grę na czas" wykonują gracze nr 2, 3, 4. Nr 2 kozłuje, podaje nr 3 i biegnie na jego miejsce. Gracz nr 3 wykonuje najpierw ruch w kierunku kosza, a potem w kierunku posiadającego piłkę, po otrzymaniu piłki kozłuje i podaje graczowi nr 4. Zachowanie się gracza nr 4 jest takie same jak nr 3 przed otrzymaniem piłki itd. W wygodnych sytuacjach pożądane jest podanie do gracza nr 1 lub 5 w celu wprowadzenia pewnych zmian i utrudnienia krycia przeciwnikowi.

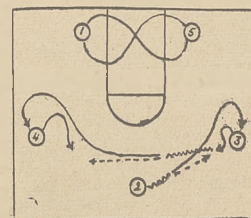
Opanowanie „gry na czas", oprócz korzyści wynikających z utrzymania wyniku w końcowych momentach gry, ma także dodatni wpływ na sposób grania drużyny, uczy bowiem graczy cenić posiadanie piłki i nie tracić jej pochopnie, co niestety często widzimy nawet w czołowych naszych drużynach ligowych.

NAUCZANIE

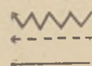
Zasady „gry na czas" muszą być całkowicie opanowane przez całą drużynę. Pierwsza faza nauczania polega na opanowaniu sposobów poruszania się i wykonywania podań bez wprowadzania przeciwnika. Przez stopniowe wprowadzenie trzech, czterech, pięciu przeciwników w drugiej fazie utrwala się zagrania. Następnie na zakończenie każdego treningu należy wprowadzać próby grania na czas w formie współzawodnictwa między zespołami. Każdy zespół ma 3 próby. Wygrywa ten, którego 3 próby bezbłędnego grania na czas trwały najdłużej.



Rys. 2.



Rys. 3.

Kozłowanie 

Droga gracza

Droga piłki

Opanowanie „gry na czas" oprócz korzyści wynikających z utrzymania wyniku w końcowych momentach gry, ma także dodatni wpływ na sposób grania drużyny, uczy bowiem graczy cenić posiadanie piłki i nie tracić jej pochopnie, co niestety często widzimy nawet w czołowych naszych drużynach ligowych.



Mach, Korban i Puchowski nie tylko rywalizują ze sobą na bieżni, ale i w pracy nad dojściem do jak najlepszych wyników.

LEKKOATLECI....
PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO SEZONU

CZY słyszał kto dawniej — w latach międzywojennych — by całe grupy sportowców-wyczynowców przygotowywały się już w zimie — na kondycyjnych obozach — do sezonu letniego, albo by roztaczano pieczołowitą opiekę nad juniorkami?

Dawniej myślano o jednostkach jedynie wybitnie uzdolnionych, choć i one — uzależnione od kieszeni mecenasa sportu — przechodziły prawie zawsze istną gehenne i kłopoty, jak to wiemy z przykładów najwybitniejszych przedwojennych naszych sportowców.

Dziś sprawa zmieniła się całkowicie. Każdy sportowiec: robotnik czy inteligent ma zapewnioną opiekę. Nawet w zimie odbywają się obozy kondycyjne w wielu dziedzinach sportu. Mają swoje obozy lekkoatleci, piłkarze, tenisiści itd. Co więcej, odbywają się specjalne obozy kondycyjne dla juniorów, a więc dla tych — o których dawniej w ogóle nie pamiętano. Na tych najmłodszych (szerszemu ogółowi całkowicie nieznanych) sportowców łoży się obecnie wiele pieniędzy, ażeby za lat kilka mieć w Polsce zawodników najwyższej klasy.

Opieka ta jest możliwa tylko dzięki ogromnemu poparciu, jakiego doznaje sport w Polsce Ludowej. Zdają sobie z tego dobrze sprawę wszyscy sportowcy, którzy tym pilniej, tym energiczniej pracują nad uzyskaniem wyników — przy niezaniedbywaniu się w pracy i nauce.

W styczniu nie tylko mocno pracowali narciarze, hokeiści, łyżwiarze, bokserzy itd., ale również lekkoatleci. W pierwszej jego połowie w Krynicy zgrupowanych było 70 juniorów i juniorek z całej Polski, a w drugiej połowie Nowe Łazienki gościły 30 blisko czołowych lekkoatletek i lekkoatletów. Kierownikiem obozów był rekordzista Polski i trener PZLA W. Gąssowski, trenerami: mistrz Polski w trójskoku M. Hoffman, Wachałowski, Morończyk i Szelest.

Na obozie tym zastosowano najnowocześniejsze metody zaprawy zimowej, z brodzeniem w śniegu na czele. W śniegu wysokim do kolan przebyć trzeba było — w zależności od specjalności — pewien dystans. Sprinterzy i skoczkowie, unosząc wysoko kolana, przebyć musieli 3 x po 100 m w szybkim tempie, średniodystansowcy 3 x po 200 — 300 m, długodystansowcy 3 x po 500 m. Brodzenie odbywało się w sypkim śniegu.

Przed brodzeniem w śniegu przeprowadzano lekką gimnastykę. Również kilka ćwiczeń — szczególnie wymachy nog do tyłu (ażeby rozluźnić mięśnie lędźwi i grzbietu) oraz ćwiczenia poprawiające postawę wkonywano na zakończenie treningu. Narciarstwo traktowano na obozie jako sport dodatkowy. Pod okiem olimpijczyka — ob. Nowaka, większość lekkoatletów nieźle opanowała narty.

Pewnego rodzaju sprawdzeniem formy lekkoatletów będą halowe mistrzostwa Polski, które rozegrane zostaną w Przemyślu w dniach 18 i 19 lutego. Będą to już V-te powojenne mistrzostwa. W latach 1946 — 48 odbyły się one w Olsztynie, a w roku ubiegłym w Poznaniu.

mgr St. Z.



Lekkoatletki po treningu: Od lewej: Paszkówna, Gościniakówna (mistrzyni Polski w biegu przez płotki) i Mirkiewicz



Po prawej: G. Gembolisówna pilnie trenuje brodzenie w śniegu z myślą o pewnym przekroczeniu w sezonie 5 i pół metra w skoku w dal

Po lewej: Grupa lekkoatletek z trenerem Wachałowskim. Od lewej: Peskówna, Łaptasiówna, Sinoracka, Wachałowski, Gembolisówna, Gościniakówna, Słomczewska, Dobrzańska, Mirkiewicz





Piękna sylwetka Jana Kuli w skoku.

Z biegu narciarskiego na 30 km o Mistrzostwo Polski Sztromka SNPTT — Zakopane ostatnim wysiłkiem kończy bieg na 5 miejscu.



Roj — jeden z najlepiej zapowiadających się juniorów w akcji.

PUCHAR TATR

„Pod stopą przepaść, w uszach wiatr
I szczęście w każdym śniegu chrzęście.
Ażeby wygrać Puchar Tatr
Trzeba mieć wolę, serce, mięśnie".
J. Prutkowski „Strofy Olimpijskie"

Tatry to potężny masyw górski na granicy Polski i Czechosłowacji o powierzchni 715 km². Rozróżniamy w nim, Tatry Zachodnie, Wysokie i Bielskie (Spiskie, Jaworzyńskie).

Tatry Wysokie stanowią najwyższą w swym typie najbardziej do krajobrazu alpejskiego zbliżoną część Tatr. Nagie i ostre w niezliczone baszty, wieżyce, piramidy, turnie i zęby poszarpane granie, potężne i strome, rozpadlinami żlebów poorane ściany, płaty wiecznego śniegu, szmaragdowe tafle jezior i kaskady siklaw — składają się na ich piękno.

Najwyższym szczytem jest szczyt Stalina 2663 m (dawniej Gerlach) po stronie czechosłowackiej, po stronie zaś polskiej Rysy 2503 m, dalej idą Krywań (2496 m) i Świnnica (2306 m).

Aby tę suchą geograficzną wzmiankę uczynić bardziej plastyczną, i aby lepiej odtworzyć urok Tatr, musimy wspomnieć o niezwykle obfitym śniegu, który topnieje dopiero w maju i czerwcu.

Słońce, jakiego daremnie możecie wypatrywać nad równinami, jest pełne przedziwnego czaru.

„Kurniawy", „halniak" — łamiące wielkie smreki jak zapałki — budzą jednocześnie zachwyt i grozę. Potężne! niszczycielskie lawiny huczące na stromych zboczach wzbudzają lęk przed mocą szalejącego żywiołu.

Piękno Tatr jest niezaprzeczalne.

Czy są piękniejsze od Alp, Andów, czy Kordylierów — trudno powiedzieć. Skłonny jednak jestem przyznać całkowicie rację genialnemu kompozytorowi Karolowi Szymanowskiemu, który nazwał Tatry najpiękniejszymi górami świata.

Rok rocznie w okresie zimy Tatry roją się od narciarzy. Co pewien czas w miejscowościach górskich afisze głoszą o mniejszych lub większych zawodach narciarskich.

Do największych jednak należy bezsprzecznie, tradycyjny już dziś „Puchar Tatr". Ponieważ Tatry należą do dwu bratnich narodów — Polski i Czechosłowacji, zapadła umowa, że państwa te będą go organizować na przemian.

„Puchar Tatr" zdobył już sobie rozgłos i sławę. Ma swoją atmosferę i klimat, jakiego daremnie szukaliśmy w Davos, St. Moritz czy Garmisch Partenkirchen.

Na starcie stają ludzie, których łączy nie tylko narciarstwo, ale coś znacznie większego: idea, której służą.

Czerwony — socjalistyczny kolor łopoce na masztach stadionów zimowych, wykwita szkarłatem w klapach marynarek zawodników i to zarówno tych, którzy przyjeżdżają znad Wełtawy, Dunaju czy Wisły, jak i tych, którzy reprezentują robotniczy sport narciarski Skandynawii i Zachodniej Europy.

Atmosfera „Pucharu Tatr" jest przedziwna. Walki na trasach górskich i na skoczniach są zacięte, ale wszędzie panuje szczery, braterski nastrój.

Zawiść, zakulisowe matactwa, nienawiść — zjawiska tak często spotykane na wielkich międzynarodowych imprezach Zachodu — nie mają tu przystępu.

Zwycięzcą w „Pucharze Tatr" zostaje zawodnik lepiej przygotowany, wykazujący większą siłę woli i większy hart, mający dokładniej opanowaną technikę narciarską.

Znamienny jest fakt, że organizatorzy, zarówno Czechosłowacy jak i Polacy starają się, aby do zawodów przygotować jak najlepiej nie tylko siebie, ale i swych sportowych przeciwników.

Po obu stronach Tatr, na wiele tygodni przed zawodami, gościnnie czekają kwatery na wszystkich tych, którzy chcieliby podnieść swą klasę i lepiej poznać teren, na którym rozegrana zostanie walka o „Puchar Tatr".

W ubiegłym roku gościliśmy na naszych ziemiach Węgrów, Bułgarów, Rumunów. W bieżącym roku nasza drużyna (około 80 zawodników) już od dwóch tygodni trenuje w Łomnicy.

Niebawem rozpocznie się w Tatrach największa impreza narciarska. Jej organizatorzy, podobnie jak i my w ubiegłym roku, są do niej dobrze przygotowani.

Na starcie staną zawodnicy, którzy będą walczyć o zwycięstwo dla swych państw.

Nie jest istotne, kto wysunie się na mecie, ale pierwszorzędne znaczenie ma fakt, że wszystkie siły zawodników biorących udział w „Pucharze Tatr" złączą się i w wielkim mocarnym sojuszu wciągną na najwyższy maszt czerwony, zwycięski sztandar — sztandar postępu i walki o pokój.

Br.



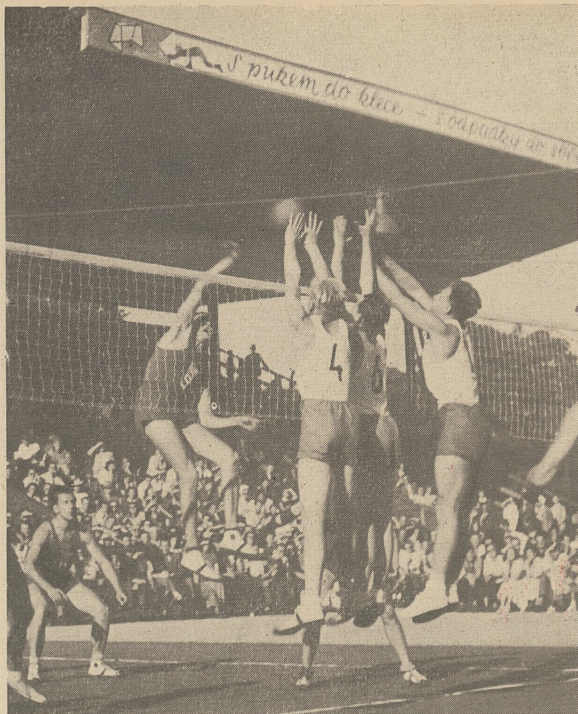
Józef Daniel Krzeptowski (SNPTT—Zakopane) — mistrz Polski w kombinacji norweskiej.



Anna Bujakówna (SNPTT — Zakopane)—mistrzyni Polski w zjeździe.



Grupa czołowych naszych narciarek z uwagą obserwuje przebieg slalomu na Mistrzostwach Polski.



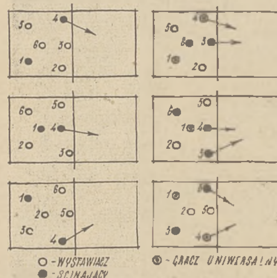
Zawodnicy polscy: Antczak, Piechura, Plejewski blokują ścięcie w czasie spotkania CSR — Polska na mistrzostwach świata w Pradze.

USTALENIE SKŁADU DRUŻYNY PIŁKI SIATKOWEJ

Jednym z ważnych i trudnych elementów w przygotowaniu drużyny do zawodów jest odpowiednie zestawienie drużyny.

Przy jej zestawieniu należy wziąć pod rozwagę wartości:

a) **techniczne graczy**, biorąc pod uwagę ich możliwości i umiejętności ścięcia, podania piłki, obrony itp.



Rys. 1 *Rys. 2*

b) **fizyczne** — wytrzymałość zawodników, wzrost itd.

c) **psychiczne** — reakcja na przebieg gry, sędziowania.

d) **drużyny przeciwnej** i jej poszczególnych graczy.

Uwzględniając punkt a) zestawiamy drużynę tak, aby braki jednego z graczy, były uzupełnione przez drugiego kierując się przede wszyskim ilością posiadanych pełnowartościowych ścinających.

1. Przyjmując najmniejszą ich ilość w zespole na dwu, dla umożliwienia przeprowadzenia gry ofensywnej, ustawiamy drużynę tak, aby zawsze jeden z nich znajdował się w linii ataku. (Rys. 1).

2. Mając trzech ścinających, dobieramy do każdego z nich najlepiej im odpowiadających wystawiających. (Rys. 3). Jest to typowe ustawienie drużyny przy stosowaniu tzw. **systemu specjalizacji**, gdzie mamy trzech specjalistów ścinaczy, do których są kierowane wszystkie piłki do ścięcia. Całość drużyny musi jednak również dobrze bronić i blokować. Słabością tych dwu systemów jest to, że przeciwnik zawsze może przewidzieć, z której strony nastąpi ścięcie oraz który z graczy jest tym ścinającym. Ułatwia to przygotowanie odpowiedniej obrony, czy to przez zastawianie, czy stosowne ustawienie graczy.

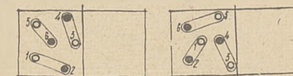
Dlatego też ze względu na trudności idealnego rozwiązania systemu uniwersalności w drużynie — tj. takiego doboru graczy, aby każdy z grających zarówno dobrze umiał ścinać, jak wystawiać i bronić, stosujemy system pośredni.

3. Czterech graczy ścinających, z których dwu musi być zawodnikami uniwersalnymi, a więc zarówno dobrymi ścinaczami jak wystawiaczami. (Rys 2). Przy takim zestawieniu drużyny zawsze w linii ataku znajdować się będzie dwu pełnowartościowych ścinających, pozwalając na urozmaicenie taktyki ofensywnej oraz ew. odciąganie jednego ze ścinaczy — zmęczonego lub zbyt dobrze „pokrytego" przez przeciwnika.

Systemy powyższe nie wyczerpują wszystkich ewentualności ustawienia zespołu przy kierowaniu się jego możliwościami ofensywnymi. Są jednak najbardziej typowe.

Przy ustalaniu najlepszego składu drużyny nie ograniczamy się jedynie do jej zestawienia wg omówionych niżej właściwości grających. Nie wolno nam zapomnieć, że **dobre wystawienie do ścięcia zależne jest od dokładnego podania piłki wystawiającemu.** Należy więc wziąć równocześnie pod rozwagę to, aby linia obrony drużyny była we wszystkich momentach gry możliwie wyrównana, aby pierwszy szereg (tj. gracze ataku) był przez cały czas zasilany jak najdokładniej podanymi piłkami. Dla całkowitego wykorzystania ścinającego musimy b. pieczołowicie dobrać graczy drugiej linii, umiejących podać jak najdokładniej piłkę partnerowi tego ścinającego lub bezpośrednio jemu do ścięcia. Gdy ten ścinający stoi na najdogodniejszym dla niego stanowisku do zbicia piłki (normalnie na stanowisku lewego gracza ataku) na miejscu prawego obrońcy winien stanąć najpewniejszy zagrywający, ze względu na to, że każda zepsuta wówczas zagrywka powoduje przesunięcie graczy o jedno miejsce, a więc i przejście cennego dla zespołu ścinacza na mniej dogodne stanowisko lub wręcz cofnięcie go do drugiej linii.

Tak, jak zwracaliśmy uwagę na wartości graczy własnej drużyny i jej sposoby gry jako całości, musimy również pamiętać o umiejętności dostosowania gry swego zespołu do gry przeciwnika, szczególnie choćby dlatego, że specyficzne warunki i przepisy piłki siatkowej nie pozwalają na bezpośrednią interwencję i przeszkodzenie zamiarom przeciwnika, gdy piłka znajduje się na jego stronie. Drużyna, mająca przyjąć piłkę, może jedynie pilnie obserwować zamiary przeciwnika i zareagować na nie dopiero przy przebiciu piłki na swoją stronę. Wiele jednak zagrań można z góry przewidzieć, jeżeli znamy taktykę i wartości poszczególnych graczy przeciwnej drużyny. Zwykle należy dążyć do tego, aby, gdy najlepszy ścinacz przeciwnika znajdzie się na najdogodniejszej dla siebie pozycji, naprzeciw niego wypadli najskuteczniejsi zastawiający naszej drużyny. Zastawianie jednak nie wyczerpuje sposobów przeciwdziałania ścięciom przeciwnika. Możemy również utrudnić ścięcie przez uniemożliwienie odpowiedniego podania piłki ścinającemu przez mocną zagrywkę. Ustawiamy więc swoją drużynę tak, aby najmocniej serwujący gracz znalazł się na stanowisku prawego obrońcy wówczas, gdy niebezpiecznie ścinający zespołu przeciwnego znajdzie się na lewym skrzydle ataku (wypadek najczęstszy, zależny jednak od taktyki drużyny przeciwnej i sposobu ścięcia jej czołowego gracza—zwykle praworęcznego, paraliżując przez to w dużej mierze obronę przeciwnika, utrudniając jej odpowiednie wystawienie piłki temu ścinającemu. Nie szkodzi przy tym zbytnio, jeżeli przez mocne uderzenie zagrywka zostanie popsuta, gdyż nawet wtedy przeciwnik traci swoje atuty ze względu na konieczność przesunięcia się ścinającego na inne miejsce.



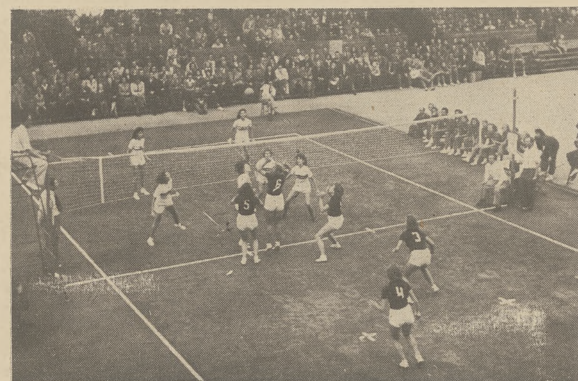
Rys. 3

Analizując całość gry i ustawienie drużyny we wszystkich jej fazach, musimy też przewidzieć odpowiednie zmiany w składzie zespołu w czasie gry. W wypadku gdy drużyna hołduje metodzie specjalizacji, przede wszystkim operujemy parami graczy, a więc zmiana ścinającego pociąga również zmianę jego wystawiacza i odwrotnie.

W związku z tym, zespół taki powinien mieć w rezerwie co najmniej jedną parę graczy zapasowych, wchodzących na boisko razem. Przy metodzie uniwersalności zwracamy uwagę jedynie na to, żeby na miejsce zastąpionego gracza wszedł inny o tych samych lub podobnych wartościach. Zmiany graczy w czasie jednej partii, a w każdym razie w przeciągu spotkania, b. często przewidujemy już z góry; np. w wypadku, gdy mamy kilku graczy o wyrównanym poziomie gry — słabych jednak kondycyjnie. Celowe może być nawet zrezygnowanie z wygranej w jednej partii, dla dania mniej wytrzymałym, a wartościowym graczom pewnego okresu dla ochłonięcia i odpoczynku, przez czasową zmianę ich na graczy słabszych.

Rzadko kiedy zmiany czy też przerwy w grze bywają dokonane w porę. Dlatego też regulaminy radzieckie zupełnie wyraźnie i zdecydowanie określają, że kierownikiem odpowiedzialnym za drużynę w przeciągu jakichkolwiek zawodów czy turnieju **musi być tylko jeden** człowiek, najlepiej znający swój zespół, i ten, do kogo gracze zespołu mają największe zaufanie.

Romuald Wirszyłło



Charakterystyczne ustawienie zawodniczek w czasie spotkania ZSRR—Węgry na mistrzostwach Europy w Pradze Czeskiej.

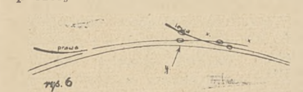


TECHNIKA JAZDY SZYBKIEJ NA LODZIE

Jazda na krzywiźnie

Jazda na krzywiźnie (wirażu, łuku) jest o wiele trudniejsza od jazdy na prostej i łyżwiarz musi specjalnie zwrócić uwagę na dokładne przestudiowanie i opanowanie jej techniki.

Pierwszy krok na krzywiźnie (rys. 1) tym się różni od kroku na prostej, iż odbicie następuje *zewnętrzną* krawędzią łyżwy (lewa noga), a nie wewnętrzną — jak na prostej.



W tym celu tułów, wychylony w lewo, nie przechodzi już na prawą stronę, lecz pozostaje przez cały czas jazdy na łuku — skręcony w biodrach w lewo w skos i nachylony pod ostrym kątem do płaszczyzny lodu.

Tuż przed momentem odbicia się lewą łyżwą, *biegacz wsuwa* na lód prawą — z nogą silnie zgiętą w kolanie — dla umożliwienia jak najgłębszego odbicia się lewą nogą w kierunku w prawo w skos (zewnętrzną krawędzią łyżwy).

Już w połowie kroku lewą nogę (po odbiciu się) wyciągamy spod siebie i ruchem ślizgowym stawiamy ją koło prawej. Ciężar ciała winien być przeniesiony na nią dopiero jednak w momencie odbicia się prawą nogą — (oczywiście też wewnętrzną krawędzią łyżwy).

Dalszy krok na lewej nodze, tj. trzeci na łuku, odbywa się identycznie jak pierwszy, a czwarty jak drugi itd.

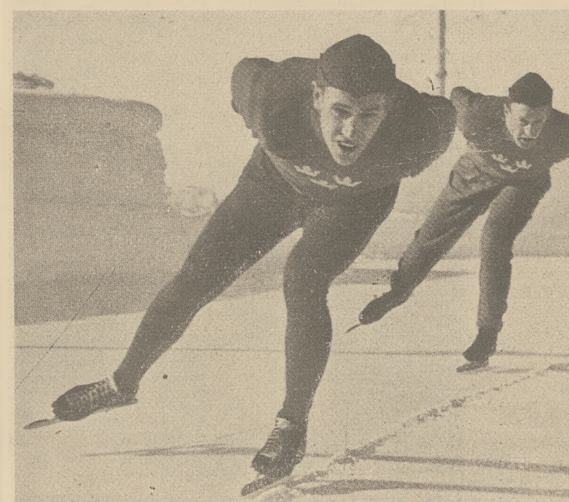
W jeździe na krzywiźnie najtrudniejszy jest moment odbicia się zewnętrzną krawędzią lewej łyżwy — w prawo w skos do tyłu.

Sprint na krzywiźnie jest szczególnie trudny, gdyż wymaga jeszcze większego pochylenia się łyżwiarza dla pokonania zwiększającej się siły odśrodkowej (proporcjonalnie do szybkości).

Łyżwy muszą być bezwzględnie ostre, w przeciwnym wypadku grozi obsunięcie się.

W biegach krótkich na krzywiźnie pracuje wydatnie prawa ręka — lewa albo spoczywa na plecach, albo wykonuje niewielkie ruchy — dla podtrzymania równowagi (w zależności od budowy łyżwiarza).

inż. J. Kalbarczyk



Długodystansowcy wjeżdżają na wiraż

HOKEJ NA LODZIE

Problemy techniki

Wyjątkowo długi w tym roku sezon hokeja wykazał, że gracze jednych drużyn polskich grają zbyt miękko, inni natomiast nadużywają gry ciałem. Z tego powodu okazuje się bardzo aktualny artykuł zamieszczony w „Sowieckim Sporcie" nr 4/50 pod tytułem:

„Prawidłowo grajcie ciałem".

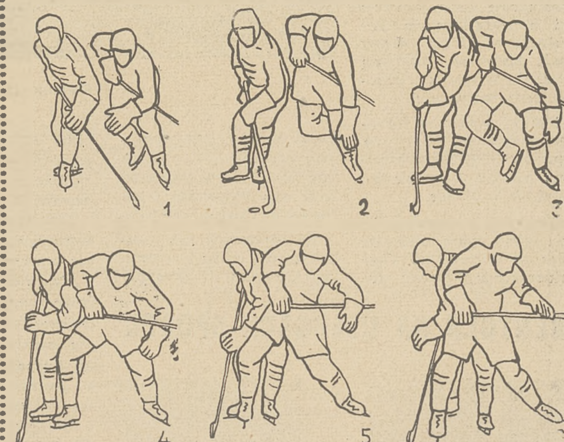
Jednym z podstawowych elementów techniki hokeja na lodzie jest gra ciałem. Przynosi ona efekt, jeśli wykonuje się ją zgodnie z przepisami.

A jak wolno grać ciałem?

Przepisy dozwalają na czynną walkę o krążek piersią, biodrem i barkiem z przyciśniętą ręką do ciała.

Zabroniona jest gra ciałem w stronę bandy.

Załączone powyżej zdjęcia ilustrują walkę o krążek między Witolinszem „Dynamo" (Ryga) i Tarasowem (CDKA).



Rys. 1. Krążek znajduje się przy bandzie. Obaj gracze dążą do owładnięcia nim. Witolinsz jest w dogodniejszym położeniu.

Rys. 2. Witolinsz owładnął krążkiem i lewe biodro wysunął na spotkanie Tarasowa. Prawą nogę przysunął do bandy.

Rys. 3. Witolinsz usiłuje uciec z krążkiem. W tym celu, trzymając kij dwiema rękami, przysuwa krążek do bandy i przyciska go kijem. Dla asekuracji krążka wysuwa lewe biodro, a prawą nogą opiera się łyżwą o bandę, dla utrzymania równowagi. Tarasow wysuwa lewe kolano do przodu, co jest ruchem nieprzepisowym.

Rys. 4. Walka ciałem o krążek jest wyraźna. Witolinsz stara się krążek przyciśnięty kijem do bandy cofnąć do tyłu. Dla wykonania tego manewru skręca tułów nieco w prawo i lewą nogą, na którą przeniósł ciężar ciała, naciska na biodro Tarasowa.

Tarasow opiera się temu i chcąc powstrzymać ruch Witolinsza trąca go nieprzepisowo łokciem, zamiast barkiem.

Rys. 5. Walcząc o krążek, Tarasow przyciska przeciwnika do bandy. Witolinsz opiera się temu; jeszcze bardziej skręca tułów w prawo, energicznie trąca Tarasowa i jednocześnie krążek przysuwa do siebie.

Rys. 6. Podprowadziwszy krążek na wysokość nóg, Witolinsz całkowicie skręca tułów w prawo, a odrywając lewy bark od przeciwnika, dotyka go jeszcze tylko biodrem.

W ten sposób wygrał walkę o krążek.

Redakcja, zamieszczając powyższy artykuł, przypomina, że zgodnie z przepisami atakowanie jest dozwolone jedynie na własnej połowie lodowiska.

ROZWIĄZANIE „KRZYŻÓWKI" z Nr 2(11) „Sportowca"

Pionowo: 1. si, 2. maik, 3. morał, 4 umarł. 5. amen, 6. Aa. 7. pawik, 9 Kama, 10 sowa (wsp). 12. crawl. 13. banjo, 15 kiesa. 19 AD, 20. ty, 23 amfora, 24. Alosza, 26. namota, (wsp.), 27 lawina (wsp.), 35. arena, 37. wolny, 38. Homer. 40. arkan, 41. epoka, 42. Zola, 43. ów, 44. ja, 45. Igor, 46. kawał, 48. akta, 50. zdun, 54. as, 46. o, aa.

Poziomo: 1. samum, 4. uwaga, 7. pi, 8. okalam. 11 Ac. 13 b[illegible] 14 Wacek, 16. wrak, 18. amator, 21. niwa, 22. kajak, 25. wasal, 28. mole, 29. stan, 30 Ot! 31 ko, 32 są, 33. om, 34. razi, 36. nawa, 38. harap, 39. Enola 47. mina, 49. powaga, 50. znak. 51. lotka (wsp.), 52 owady, 53. Ra, 55. kamera, 56. on, 57. szala, 58. kania.

Ukośnie: 17. k, w, 21. na, 48. fa (wsp.), 50 z, c.

WŁADYSŁAW SKONECKI, JÓZEF PIĄTEK

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. **Henryk Levitoux**, Częstochowa, ul. Jadwigi 18.
2. **Adam Bilik**, Kraków, Meiselsa 4, m 6.
3. **Józef Szewczyk**, Kalisz, Puławskiego 2 m 4.
4. **Andrzej Niewiadomski**, Gliwice, Korfantego, 28 m 5.
5. **Bolesław Pawełek**, Żywiec-Zabłocie. ul. Browarna 45. woj krak.
6. **Zdzisław Piątek**, Brzozów, ul. Staszica, woj. Rzeszów.
7. **Andrzej Łopalewski**, Warszawa, Gimnastyczna 5.
8. **Edmund Witkowski**, wieś Leszczyrynek 3. p-ta Kutno, woj. Łódzkie.

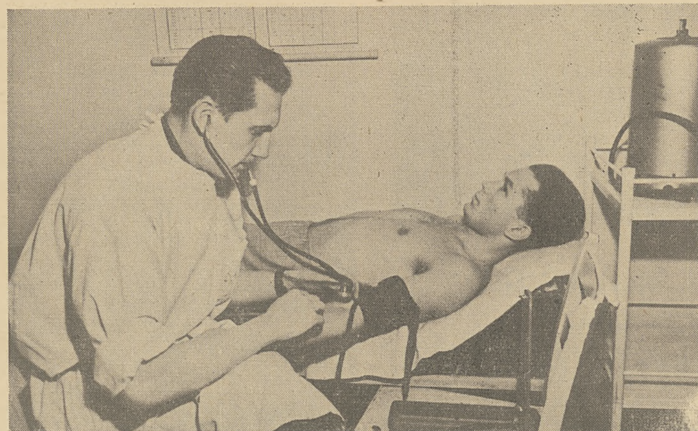
Współpraca lekarzy ze sportem

IRENA PIOTROWSKA

Sport to zdrowie, radość życia i potężne źródło siły do wydajniejszej pracy w życiu codziennym.

Ogromnych wartości sportu nikt dziś nie kwestionuje, ogromnych wartości, jakie daje zdrowy sport demokratyczny, sport uprawiany pod opieką fachowych instruktorów, trenerów i lekarzy

Współpraca lekarzy z trenerami i zawodnikami jest coraz żywsza i coraz ściślejsza. Lekarz sportowy daje zawodnikom odpowiednie rady i recepty treningowe, leczy kontuzje itd. a początkującym daje wskazówki, **jakie sporty mają uprawiać**, jak mają dojść do wyników i odpowiedniej sprawności.



Badanie ciśnienia krwi

Poniżej podajemy reportaż z Centrum Medycyny Sportowej, jednej z czołowej poradni sportowo-lekarskich w Polsce.

Długi biały korytarz. Cisza, mimo wielu oczekujących tu pacjentów. Charakterystyczny zapach ambulatorium. — Oto pierwsze wrażenie z C. M. S. Ale oto dyr. Zajączkowski wita nas serdecznie i zaprasza do swego gabinetu.

Po zapoznaniu nas z założeniem, celem i rozwojem Centrum, dyrektor poradni oprowadza nas po poszczególnych pięknie urządzonych i bogato wyposażonych gabinetach.

Wchodzimy do gabinetu chirurgicznego. Wejście nasze przerywa pracę.

„Człowiek chory i ułomny może uprawiać ćwiczenia cielesne pod okiem lekarza sportowego" mówi dr M. Łukasik. „Nawet więcej — gwarantujemy mu dojście do pewnych wyników i osiągnięć. Celem chirurgii sportowej jest włączenie sportu jako metody leczenia w ogólny system lecznictwa".

Przechodzimy do gabinetu rentgenologicznego. Zainteresowanie skupiają na sobie najnowocześniejsze aparaty, przy pomocy których przeprowadza się badania.

Dowiadujemy się, że tu przeprowadzane są badania masowe. Badania te pozwoliły na stwierdzenie, że 3% choruje na gruźlicę. Wiadome, że choroba ta jest tym groźniejsza, iż szczególnie w początkowych okresach brak jakichkolwiek objawów utrzymuje chorego w mniemaniu pełnego zdrowia. Tylko aparat rentgenowski może wykryć te początkowe zmiany. Gruźlica jest jedną z chorób, przy której wszelki ruch jest nie tylko nie wskazany, ale całkowicie zabroniony. Poddanie się w porę prześwietleniu nie tylko wykryje niebezpieczeństwo, ale również dopomoże lekarzowi do zwalczenia groźnego wroga.

Badaniu rentgenologicznemu poddawani są wszyscy czołowi sportowcy, z zawodnikami biorącymi udział w Tour de Pologne i maratonie włącznie.

Mówiąc o kolarzach i biegaczach długodystansowych, należy podkreślić, że poczyniono szereg ciekawych spostrzeżeń, dotyczących pracy serca pod wpływem dużego wysiłku sportowego.

W zakładzie diatermii spotykamy narciarza, kontuzjowanego w rękę.

Pomyślny przebieg kuracji, zbliżającej się już ku końcowi, pozwala mu uśmiechać się do nas beztrosko, gdy opowiada o historii wypadku i leczenia. Spoza zasłony głos innego kontuzjowanego sportowca zaprasza nas do zrobienia zdjęcia nogi, leczonej diatermią. Towarzyszący nam dyrektor poradni podkreśla, że należyte doleczanie jest najważniejsze w medycynie sportowej. Niedoleczenie — to istna zmora naszych lekarzy z C. M. S. Stwierdzają oni, że rzadko który zawodnik doprowadza do końca leczenie, wskazane przez lekarza, nie zdając sobie sprawy z należytej długości okresu rekonwalescencji. Jako przykład całkowitego wyleczenia lekarz podaje Cebulaka. Po złamaniu ręki pięściarz ten zdjął gips za szybko. Groziło to poważnymi następstwami. Zwrócono mu na to uwagę, pacjent zrozumiał, zrobiono operację. Chorego otoczono staranną opieką. Po odpowiednim czasie pozwolono rozpocząć treningi w jakimkolwiek sporcie, z wyłączeniem boksu. — Zalecono — jako sport dodatkowy pływanie. Efektem tego jest gruntowne wyleczenie boksera a co za tym idzie, całkowita jego zdolność do walki.

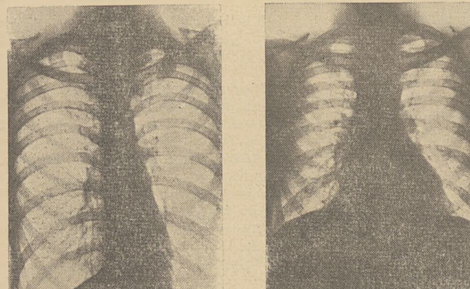
W gabinecie internistów przeprowadza się masowe badania krążenia krwi i oddychania u sportowców. Wyniki stwierdzają, że rekordy sportowe nie tylko nie szkodzą zdrowiu, ale, wprost przeciwnie, doskonale rozwijają organizm, pod warunkiem dostosowania rodzaju i natężenia uprawianego sportu do możliwości fizycznych zawodnika i zachowania ścisłej współpracy lekarza sportowego z trenerem.

Opuszczamy C. M. S. z przeświadczeniem, że donosła dla rozwoju naszego sportu sprawa opieki i pomocy lekarskiej dla czynnych sportowców znalazła się w Polsce Ludowej na dobrej drodze.

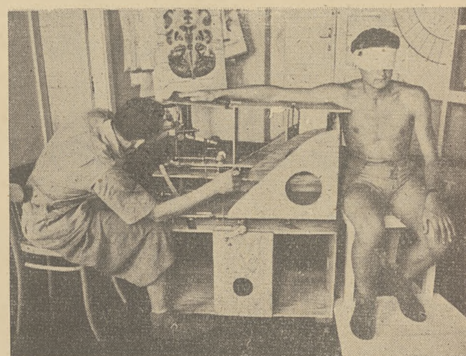
RENTGEN NA USŁUGACH SPORTU



Prześwietlenie rentgenologiczne pokazuje uszkodzenia kciuka u pięściarza. (Na lewo: dłoń zdrowa, na prawo: kontuzjowana)



Na zdjęciu rentgenologicznym łatwo dostrzec różnicę między sercem człowieka bardzo słabego fizycznie nie uprawiającego sportu (po lewej), a silnym i sprawnym sercem sportowca (po prawej)



Medycyna sportowa przeprowadza wiele badań eksperymentalnych, zmierzających do podniesienia sprawności fizycznej

SIŁĘ I SZYBKOŚĆ zdobędziesz przez ćwiczenia z WORKIEM PIASKU

(napisał Mgr ST. ZAKRZEWSKI)



W ostatnim numerze „Sportowca" podawaliśmy, w jaki to sposób najłatwiej zrobić samemu worek z piaskiem, który by zastąpił drogą piłkę lekarską.

Dziś podajemy szereg najważniejszych i najbardziej wartościowych ćwiczeń z workiem dla lekkoatlety i piłkarza. Każde ćwiczenie wykonywać do lekkiego zmęczenia. Ćwiczyć lekko, swobodnie, bez kurczowego napinania mięśni. Kilku ćwiczeniami — niżej podanymi — zaprawiać się należy — obok ćwiczeń wolnych i rozluźniających, w czasie porannej gimnastyki lub w czasie normalnej lekcji sportowej.




Siad rozkroczny — wypychanie worka oburącz. W momencie wyprostu ramion, dopychać worek palcami. (10—20 razy).



Siad boczny, rozkroczny — głęboki skłon tułowia i wypychanie worka jednorącz. (10—20 razy lewą i prawą ręką).



Rozkrok, wznos ramion w górę — przysiad, ramiona w dół — wyprost tułowia i wyrzut worka do przodu (6—10 razy).



Głęboki przysiad — wyprost tułowia i wypchnięcie worka oburącz (6—10 razy).



Skłon do tyłu, wznos jednej nogi i wyrzut worka (10—16 razy).



Klęk i rzuty zamachowe oburącz (10—16 razy).



Siad rozkroczny, „nakrywka" i wyrzut piłki wraz ze wznosem tułowia (10—12 razy).



Rozkrok, skłon w dół — wyprost tułowia i wyrzut worka do tyłu (10—12 razy). Ramiona przez cały czas wyprostowane.



Przysiad—wypchnięcie piłki (wyłącznie przez wyprost ramion w przód). W czasie wyprostu ramion pozostać w przysiadzie. (10—20 razy).



Siad rozkroczny—wyrzut worka bokiem (10—20 razy).



Leżenie przodem — wypychanie worka oburącz (10—20 razy)



Rozkrok — skrętowe przedmachy i wyrzut worka oburącz (10—20 razy).



Leżenie przodem — wypychanie worka jednorącz ze wznosem nogi w górę (10—20 razy).



Klęk — wypychanie worka jednorącz (10—20 razy).




Rozkrok, ramiona wprzód — wyrzut worka bokiem w tył, (jak przy rzucie młotem) 10—16 razy.



Rzut worka przez szybki wznos nogi w górę (10—12 razy).



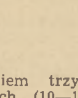
Pchnięcie „kuli" z miejsca (10—20 razy).



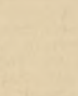
Rzut „dyskiem" z miejsca (10—20 razy).



Leżenie tyłem—wznos tułowia do siadu. Nogi należy podeprzeć o stały przedmiot. Ćwiczyć można również z pomocą współćwiczącego jak na rysunku.



Podskoki z workiem trzymanym na barkach (10—16 razy).



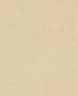
Skłony i wyprosty tułowia (6—8 razy).



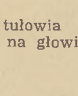
Leżenie tyłem—wznosy nóg (worek z piaskiem między stopami) 6—10 razy.



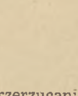
W rozkroku wymachy ramion w górę i w dół ze skłonami tułowia (8—10 razy).



Skłony boczne tułowia z workiem ułożonym na głowie (10—20 razy).



Zwis na drabince — szybkie wznosy kolan w górę, obciążonych workiem (współćwiczący przytrzymuje tylko worek) 6—8 razy.



Przysiad — przerzucanie worka z ręki do ręki (w czasie wyprostu nóg i ramienia) 10—20 razy.

ZBIGNIEW NOSKIEWICZ

METODA NAUCZANIA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

W nauczaniu każdego ćwiczenia musimy zachować cztery fazy:

1) gruntownego przygotowania do nauki ćwiczenia (które polega na wzmocnieniu **odpowiednich** grup mięśniowych oraz na wyrobieniu właściwej koordynacji) przez nauczenie ćwiczeń podobnych (ale łatwiejszych) lub przez rozbicie nauczanego ćwiczenia na elementy prostsze i kolejne ich nauczanie,
2) nauczania ćwiczenia w formie uproszczonej,
3) doskonalenia, które ma na celu „wygładzenie" prymitywnych ruchów, i nadanie im elegancji i pewności. Uzyskujemy to przez powtarzanie i stosowanie:
   a) łatwych odmian (np. zmiany chwytu, dodanie pół — lub ćwierć — obrotu, innego podporu, np. na łękach lub na łęku i grzbiecie konia, innego przyrządu itp.),
   b) wiązanie z innymi, opanowanymi już elementami (po 2—4 elementy),
4) utrudniania, które polegać może na:
   a) zmianie chwytu,
   b) zmianie wiązania ćwiczeń,
   c) zwolnieniu tempa wykonania ćwiczenia (zmiana zamachu na siłę),
   d) włączaniu dodatkowego położenia części ciała (np. wspieranie ciągiem i wspieranie ciągiem z poziomką),
   e) zmianie — zwiększeniu lub zmniejszeniu — wysokości przyrządu,
   f) zmianie miejsca odbicia lub chwytu za przyrząd, dodanie obrotu itp.

Przykład:

Temat: **wymyk przodem na drążku,**

I. Przygotowanie:

a) ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej

1. na niskim drążku: w zwieszeniu poziomym skurcze ramion, pochody, półobroty, przechwyty, podpór;

2. na wyższym drążku: w zwisie skurcz ramion z naskoku lub z pomocą współćwiczącego;

3. na wysokim drążku: chody, podskoki i obroty na rękach;

b) ćwiczenia, wzmacniające mięśnie brzuszne

1. w leżeniu tyłem na ziemi ruchy nóg (wznosy, skurcze);

2. na niskim drążku w zwieszeniu postawnym ruchy nóg.

3. na wysokim drążku w zwieszeniu ruchy nóg;

4. na niskim drążku zwieszenie na podudziu (pod kolanem);

5. na niskim drążku przewrót w tył do zwisu tyłem.

c) ćwiczenia przygotowawcze do właściwego wymyku

1. na niskim drążku naskok do podporu — położyć się brzuchem na drążku i wyprost do podporu;

2. na niskim drążku jak 1., lecz ze skłonem głowy i tułowia w przód;

3. na niskim drążku naskok do podporu i odmyk w przód o nogach skurczonych;

4. na niskim drążku jak 3., lecz nogi jak najbardziej wyprostowane.

5. na niskim drążku podpór — położyć się brzuchem na drążku — skłon głowy i tułowia w przód — opuścić się w przód do dotknięcia udami drążka (częściowy odmyk) — wciągnąć się z powrotem do podporu (wymyk);

6. na niskim drążku: jak 5., lecz opuścić się do dotknięcia kolanami drążka, po czym wymyk;

7. na niskim drążku z odbicia obunóż zwieszenie przewrotne (zaznaczyć) i dotknąć lekko kolanami lub udami drążka — nogi opuścić do postawy.

II. Nauczanie: na niskim drążku (wys. ok. 150—160 cm) podchwytem z odbicia jednonóż i zamachem drugiej nogi (albo od razu z odbicia obunóż) wymyk.

Instruktor często będzie musiał zastosować pomoc w pierwszych dniach nauczania.

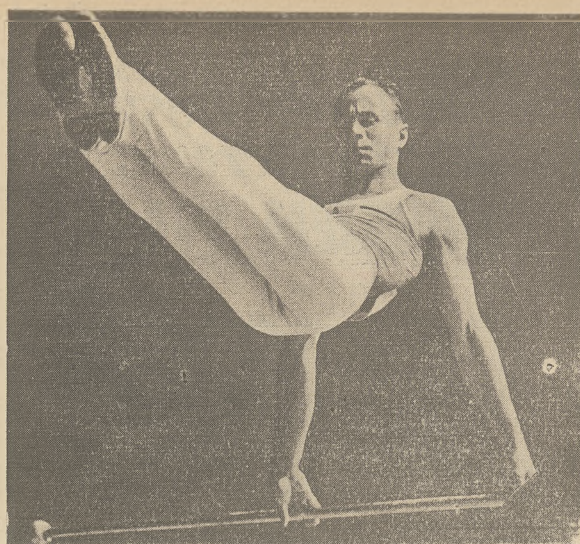
III. Doskonalenie:

1. wymyk (trzymając drążek nachwytem lub podchwytem). Jednocześnie zwracamy uwagę na coraz większą poprawność i płynność ruchu, nogi proste i złączone, palce nóg wyciągnięte itp.;

2. po wymyku: zeskok w tył odmachem jak najwyżej lub jak najdalej;

po wymyku: odmyk w przód;

naskok do podporu — odmyk i wymyk.



Efektowny przemyk na drążku

po wymyku — odmyk w przód do przysiadu zwieszonego — naskok do podporu i znów po wymyku odmyk;

po wymyku zeskok w tył i znów wymyk, potem odmyk lub odmachem, zeskok w tył z ćwierćobrotem;

po wymyku zeskok w tył do postawy zwieszonej, odbiciem nóg w zwisie wahania w przód (z półobrotem) niski podmyk.

To samo — w formie współzawodnictwa: dwójkami — kto pierwszy.

IV. Utrudnianie:

1. wymyk na wysokim drążku z naskoku;

2. wymyk na wysokim drążku ze zwisu;

3. wymyk na wysokim drążku z przechwytem·

4. wymyk na wysokim drążku po wykonaniu w zwisie przedtem jakiegoś innego ćwiczenia;

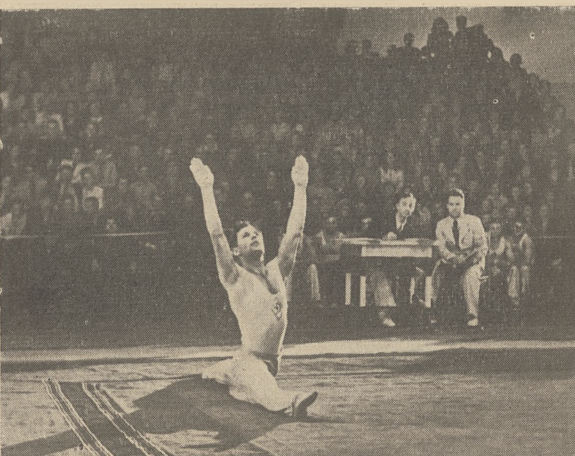
5. wymyk na wysokim drążku tzw. wydźwig.

Podane wyżej ćwiczenia nie wyczerpują materiału, ale też nie mogą być stosowane **w s z y s t k i e** w szkoleniu jednego zespołu. Instruktor powinien stosować odpowiednie ćwiczenia dla każdego ucznia lub zespołu. Nie wolno, ucząc jednego ćwiczenia, powtarzać go stale na wszystkich lekcjach podczas dłuższego okresu czasu, ale przeciwnie, należy jednocześnie uczyć lub powtarzać różne ćwiczenia, a wybrany temat powinien występować w ciągu dłuższego czasu fragmentarycznie, w mniejszym lub większym nasileniu. Niekiedy, zwłaszcza po nauczaniu, zniknie on zupełnie, by po pewnym czasie zjawić się znów w formie zmienionej lub utrudnionej.

Na zakończenie niniejszego artykułu przypominam:

1. na każdą lekcję przychodź z przygotowanym planem,

2. plan każdej lekcji jest szczegółowym rozpracowaniem planu miesięcznego, sezonowego, i rocznego.



Zasłużony mistrz sportu ZSRR W. Wieliakow (Dynamo) w czasie ćwiczeń wolnych

GIMNASTYKA

DRĄŻEK

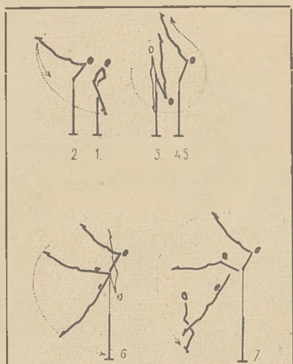
Przemyk przodem

Do nauki przemyku przodem przystępujemy po zupełnym opanowaniu kołowrotu w tył, przy czym domagamy się, by ćwiczący wykonywał kołowrót bez dotyku przyrządu tułowiem.

Z podporu przodem przechodzimy do zamachu w tył, który powinien być dostatecznie wysoki, by powrotny zamach tułowia można było wykonać o krzyżu wygiętym w łuk (rys. 1, 2). Tułów powraca do podporu ruchem lekko wstrzymywanym i kiedy znajdzie się w położeniu prostym w podporze, następuje lekkie skulenie tułowia i spad do zaznaczonego zwisu przerzutnego przodem, w którym następuje błyskawiczny wyprost z wypchnięciem tułowia w górę (rys. 3, 4, 5).

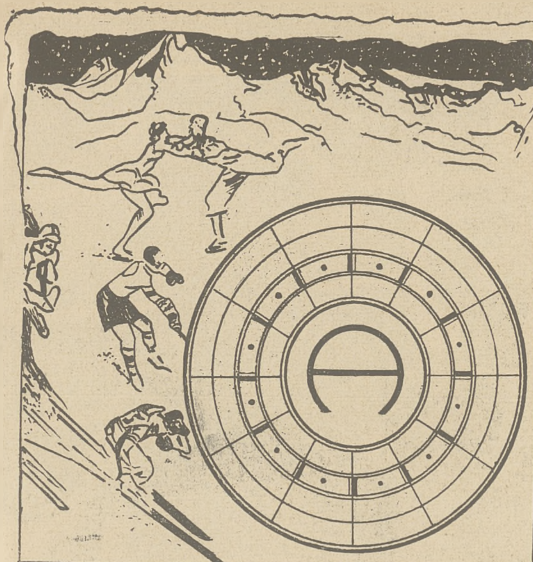
Przechwyt rękami następuje w chwili wyrzutu tułowia, a po przechwycie — wyprost ramion i odepchnięcie się w tył do zeskoku.

Przemyku należy uczyć początkowo na niskim drążku, gdyż wtedy łatwiej jest dawać ochronę i pomoc ćwiczącemu. Po opanowaniu przemyku na niskim drążku, przechodzimy do ćwiczeń na wysokim, powtarzamy ćwiczenie opanowane poprzednio, następnie łączymy przemyk ze wspieraniem wychwytem, a gdy się nam to udaje — ze wspieraniem w tylnym zamachu, opisanym poprzednio.



Przemyk wykonuje się zazwyczaj do zwisu lub zeskoku (rys. 6, 7).

ROZRYWKI UMYSŁOWE



1. MOZAIKA

W podane koło wpisać należy dośrodkowo dwanaście wyrazów o podanym niżej znaczeniu i wspólnej literze końcowej. Oznaczony rząd da rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Rodzaj łuku do strzelania. 2. Lanca, spisa. 3. Rodzaj zasłony. 4. Imię żeńskie. 5. Kość skrzydłowa u ptaków. 6. Roślina uprawna, tatarka. 7. Kwiatostan wierzby lub brzozy. 8. Przybranie sukni damskiej. 9. Przyrząd do oświetlania. 10. Część nogi. 11. Gatunek ptaka. 12. Lekka przeźroczysta tkanina.

Jerzy Bielenia, Warszawa

2. ARYTMOGRAF

3-1-11-12-13-11-14-2-5-15 1-2-3-4-5-4
6-7-8-9-5-10-11 3-1-11-12-13-11-14-15-7
2-3-16-4-1-7-13-16-6-7 3-1-11-12-13-17

Podane cyfry zastąpić odpowiednimi literami wg podanego klucza i odczytać rozwiązanie.

KLUCZ: 13-7-6-3-7 = stała opłata.
9-5-15-16-10-12-7-4 = 0,1 grama.
14-2-11 = okrzyk zachęcający konia.
6-17 = inaczej w stronę, do.
1-11-8-7-12 = pali się, gore

E. Piasta-Suchedniów

Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg **wartościowych** nagród książkowych. Rozwiązania nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca" Warszawa, Marszałkowska 58 z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki Umysłowe". Termin nadsyłania rozwiązań mija z dniem 1-go marca br.

Rozwiązanie „Krzyżówki" z nr 2 (11) patrz na str. 11.

GRAMY w SZACHY

Rudienko (ZSRR) szachowa mistrzyni świata rozgrywa jedną ze zwycięskich partii.

5. **Roszada.** Specjalnym ruchem jest posunięcie, zwane roszadą. Dotąd widzieliśmy, że można wykonywać posunięcia tylko jedną figurą, ruchy takie robiły kolejno białe, i czarne. I zasadniczo nie wolno nam równocześnie grać dwoma figurami. Jedynym odstępstwem od tego prawa jest roszada; wykonujemy ją dwoma figurami i nasz diagram wyjaśni, w jakich okolicznościach wolno nam roszować.

W pozycji diagramu widzimy, że między Królem a Wieżą nie ma żadnych ani białych, ani czarnych figur, linia pierwsza i linia ósma są wolne. Jest to pierwszy warunek roszady. **Króla z pola zasadniczego na e1 przenosimy na pole g1, czyli najbl ższe pole tego samego koloru, następnie Wieża h1 przeskakuje własnego Króla i staje obok niego na polu f1**. Przekonujemy się więc, że roszada jest bardzo dziwacznym pomysłem, gdyż narucza kilka prawideł, a więc: Król idzie o 2 pola w lewo lub prawo, zamiast właściwego mu ruchu o jedno pole. 2. Wieża, która porusza się tylko po liniach prostych i której nie wolno przeskakiwać figur, gdyż nie jest Skoczkiem — w tym wypadku przekracza przepis. 3. Wykonujemy ruch dwoma figurami, co również jest pewnego rodzaju odstępstwem. Oczywiście zarówno białe jak i czarne mogą używać roszady. W naszej pozycji — czarne mogą również roszować. Czarny Król przychodzi na najbliższe pole białego koloru, czyli na c8, a Wieża a8 przeskakuje Króla i staje obok niego na polu d8. Zauważamy jednak, że jest pewna różnica między tymi dwoma roszadami, pominąwszy kolor figur. Oto czarna Wieża wykonała dłuższą drogę, niż biała. Dlatego w zależności od długości ruchu Wieży nazywamy roszadę krótką albo długą. Krótką notujemy w pisowni szachowej O—O, długą zaś O—O—O.

Wiemy już teraz, że obie strony mogą roszować, czyli wykonać roszadę zarówno krótką jak i długą, jeżeli między Królem a Wieżą nie stoją żadne figury. Zastanówmy się teraz, czy mogą czarne roszować czyli wykonać krótką roszadę. Otóż nie mogą, gdyż nie mają drugiej Wieży na h8, a do wykonania tego manewru musimy mieć dwie figury.

A teraz kilka praw, które zabraniają nam roszady. Nie wolno nam roszować w następujących wypadkach:

1. Gdy między K i W znajdują się własne lub obce figury.

2. Jeśli przedtem K lub W ruszały się ze swych miejsc, choćby później na nie powróciły

3. Gdy Król jest zaatakowany przez figurę przeciwnika, czyli kiedy jest zaszachowany; nie wolno bronić się przed szachem — roszadą.

4. Jeżeli po zroszowaniu K stanie na polu zaatakowanym przez figurę przeciwnika.

5. Gdy Król musi przejść przez teren zaatakowany przez przeciwnika.

Dlatego w pozycji naszego diagramu białe nie mogą wykonać długiej roszady O—O—O, gdyż pole d1, przez które musi Król przejść jest zaatakowane przez czarnego Hetmana d3. Natomiast nie przeszkadza roszadzie zaatakowanie białej Wieży a1, względnie zaatakowanie pola b1, przez które przejdzie Wieża. Jest to zresztą zgodne z ogólnymi prawami, które nie bronią bicia figury z wyjątkiem Króla. Dlatego wieża może przechodzić przez pole atakowane. Król zaś nie może.

Prosimy dobrze zapamiętać podane tu normy, gdyż roszada jest bardzo ważnym ruchem obronnym i jest bardzo często stosowana w grze. Możemy nawet stwierdzić, że jest zawsze stosowana, jeśli tylko przeciwnik na to pozwoli, a przy umiejętnej grze zawsze uda się nam zroszować.

M. Wróbel



Ob. ZDZISŁAW ROMANÓW, Giżycko. W boksie amatorskim nie ma tytułów mistrzów świata. Z projektów zadań do działu „Rozrywek umysłowych" chętnie skorzystamy.

Ob. BOGDAN MADEJ, Leszno Wlkp. 1) do skoku o tyczce wskazany jest wzrost wysoki, ale znani są doskonali tyczkarze o wzroście średnim i niskim. 2) Nishida żyje, lecz wycofał się już z czynnego życia sportowego; Oe zginął w czasie wojny. 3) O Akademii Wychowania Fizycznego zamieścimy wyczerpujący artykuł w jednym z dalszych N-rów „Sportowca" 4) Zjednoczone Zakłady Sprzętu Sportowego: Warszawa, Łazienkowska 3. 5) N-ry 2 i 4 są wyczerpane. 6) Antoni Morończyk: Warszawa Marymoncka 90 (AWF).

Ob. Z. KUSZEWSKI Gdańsk—Oliwa. Artykuł omawiający technikę skoku o tyczce zamieścimy wkrótce.

Ob. IRENEUSZ NOWAK, Borek, woj. Poznańskie. Specjalnej tabeli punktowej dla pięcioboju młodzików nie ma. Omawiana jest kwestia rozpowszechnienia u nas tabel radzieckich.

CZYTELNIK z Konina. Polski Związek Koszykówki, Siatkówki i Szczypiorniaka — Warszawa, Puławska 2.

Ob. STANISŁAW KIEŁBIK, Łódź. „Strofy olimpijskie" można zamówić w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, Krakowskie Przedmieście 11.

Ob. CZERWIŃSKI WŁODZIMIERZ, Grodziec. Powinniście jak najprędzej wstąpić do klubu związkowego. Klub stworzy Wam odpowiednie warunki do treningu. Z tego co piszecie w liście wynika, że macie wszelkie dane ku temu, by osiągnąć w przyszłości dobre wyniki, jeśli zabierzecie się pilnie do pracy. Po pomoc i radę zwróćcie się do Powiatowego Inspektora K.F.

Ob. ZIÓŁKOWSKI TADEUSZ, Biskupiec k. Iławy. Uzyskane przez Was wyniki wskazują na to, że powinniście specjalizować się w rzutach i skokach, gdzie powinniście dojść do dobrych wyników. Wojewódzki Urząd K.F. Olsztyn. Oferowane wydawnictwa już posiadamy.

Ob. KORNALEWSKI WILHELM, Działdowo. Z artykułu o Szczypiorniaku nie skorzystamy. Adres Warszawskiego Okręgowego Związku Tenisa Stołowego: W-wa, Leszno 13. Dobre zespoły tenisa stołowego posiada w Warszawie m. in.: Związkowiec — Skra, Wawelska 5, Kolejarz — Polonia, Al. Stalina 22.

Ob. ECKERT, Szczecin. Pojęciem „bieg na pół siły i szybkości" określa się bieg zupełnie swobodny i lekki, bez jakichkolwiek ruchów kurczowych i przyruchów. Przy rekordzie życiowym na dystansie 200 m równających się — 25 sekundom — biegiem ½ siły będzie bieg w czasie 28 sek., na ¾ siły — 26,5 sek. Na dystansie 1500 m przy rekordzie życiowym 4:30, bieg na pół siły — 4:45. Podany przez nas swego czasu trening Stawczyka dotyczył sezonu letniego, kiedy to zawodnik ten uzyskał już formę zawodniczą i startował w zawodach. Forsowny trening, trwający 4—8 tygodni, prowadzi się (po dobrej zaprawie zimowej) w sezonie wiosennym koniec kwietnia — maj. Wskazówki dotyczące wiosennego treningu podamy już niedługo.

Czy znasz się na sporcie?

1. Jakie znasz Zrzeszenia Sportowe w Polsce?
2. Na czym polega sędziowanie w jeździe figurowej na łyżwach?
3. Któremu z zawodników przyznaje się zwycięstwo w skoku wzwyż jeśli obaj uzyskują wysokość 180 cm?
4. Jaki jest podział wag w zapaśnictwie i w podnoszeniu ciężarów?
5. W czasie prowadzenia walki bokserskiej sędzia ringowy słabnie i jest niezdolny do dalszego sędziowania. Co dzieje się dalej?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NUMERU 3/12

1. Graczom zespołu atakującego, aby nie być spalonym nie wolno wjechać do strefy ataku przed krążkiem.

Pozycję „spalonego" określa położenie łyżew gracza, a nie kija.

Gracz jest „spalony", kiedy obie jego łyżwy przeszły przed krążkiem linię międzystrefową.

Uwagi: a. Gracz znajdujący się w posiadaniu krążka, nawet przekroczywszy linię wcześniej niż krążek, nie może się „spalić".

b. W wypadku kiedy napastnik pozostaje w strefie ataku jako „spalony" (krążek jest w innych strefach), to wprowadzenie krążka do tej strefy przez przeciwnika nie powoduje „spalonego".

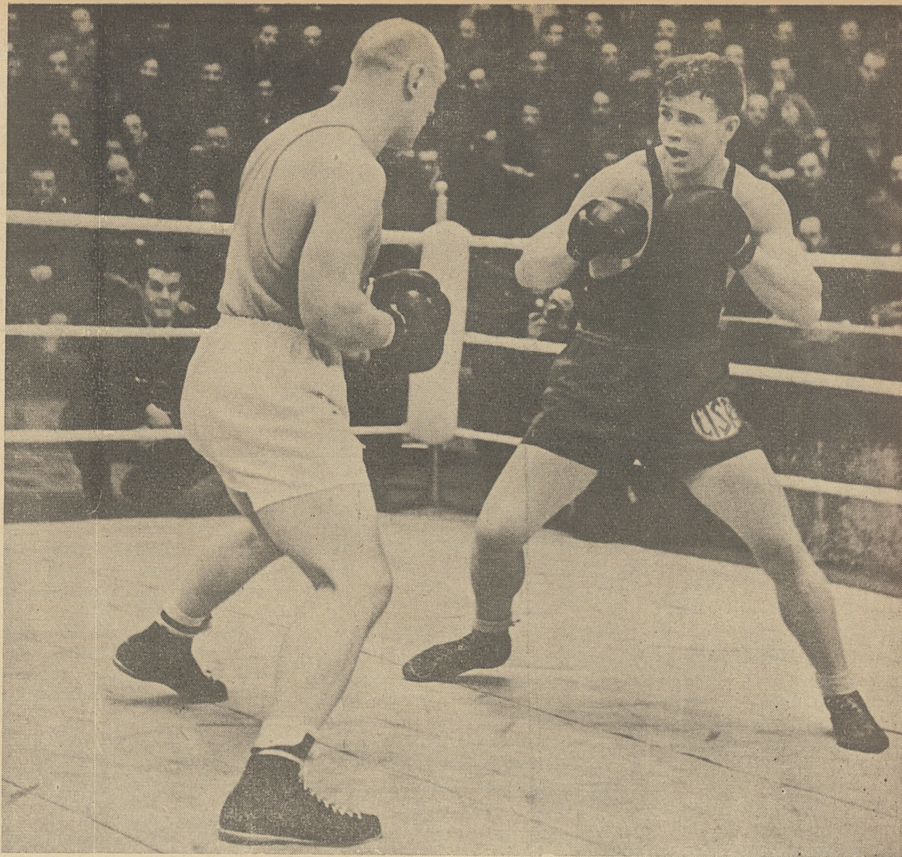
2. Koło sportowe, stanowiące podstawowe ogniwo masowego sportu, organizuje wszelkie formy wychowania fizycznego, sportu i turystyki dla wszechstronnego usprawnienia swych członków w celach wychowawczych, zdrowotnych i rozrywkowych. W klubie sportowym winni się natomiast znaleźć zawodnicy wyczynowcy, specjalizujący się w pewnych dziedzinach sportowych, zgrupowani w poszczególnych sekcjach (np. bokserskiej, pływackiej, lekkoatletycznej) i biorący udział w rozgrywkach mistrzowskich.

3. W 1949 r. odbyły się następujące imprezy masowe: Bieg Narodowy w dniu Święta Pracy, marsze jesienne pod hasłem „Młodzież Polska maszeruje szlakami zwycięstw bratnich armii Radzieckiej i Polskiej", Sztafety Związku Młodzieży Polskiej na dzień Święta Odrodzenia, Sztafeta Gwiaździsta ZMP dla uczczenia 70-ciolecia urodzin Generalissimusa Józefa Stalina, masowe imprezy w Międzynarodowym Dniu Walki o Pokój.

4. Najwyższa nota, jaką zdobyć może zawodnik w skokach narciarskich, wynosi 240 punktów.

Skoki ocenia trzech sędziów, biorąc pod uwagę styl i długość każdego skoku. Maksymalna nota, jaką dać może sędzia za styl jednego skoku, wynosi 20 punktów. Za długość skoku (najdłuższy skok) również 20 punktów. Ponieważ skoki punktuje trzech sędziów, najwyższa nota za jeden skok może wynieść 120 punktów. W związku z tym, że w konkursie otwartym wykonuje się dwa skoki (w skokach do kombinacji z trzech skoków liczy się dwa najlepsze) zawodnik w ogólnej punktacji może zdobyć dwa razy po 120 punktów, czyli 240 punktów.

5. Powoływany u nas Komitet Kultury Fizycznej wzorowany jest na Wszechzwiązkowym Komitecie do spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów Z.S.R.R. Analogiczne Komitety istnieją w Albanii, Bułgarii i Rumunii.



Najlepszy pięściarz świata — Mikołaj Korolew (z lewej) w walce z Soczikasem, uważanym za godnego następcę mistrza.

List do Redakcji

KTO WINIEN?

Poniżej zamieszczamy list jednego z czytelników, który słusznie porusza drażliwą sprawę braku obiektywizmu u niekórych dziennikarzy.

List ten powinien przyczynić się do skorygowania zapatrywań na sport tych dziennikarzy (na szczęście jest ich coraz mniej), którzy patrzą nań przez pryzmat własnego tylko, ciasnego podwórka.

Niejednokrotnie zdarzały i zdarzają się wypadki, że publiczność krytykuje hałaśliwie — gwizdem, lub okrzykami w rodzaju „sędzia kalosz"—orzeczenia arbitra, który ich zdaniem krzywdzi drużynę, darzoną sympatią przez trybuny. Czasami pretensje są słuszne, częściej jednak bezpodstawne. Jednak wtedy, gdy są słuszne, nie mogą odnieść rezultatu, a wystawiają jedynie niepochlebną opinię niewyrobionej sportowo publiczności.

Za ten stan rzeczy czyniono odpowiedzialnymi sędziów o niedostatecznych kwalifikacjach oraz niezdyscyplinowanych zawodników, ale na głównego winowajcę nikt nie wskazał. Zapomniano o prasie.

Nie mam na myśli prasy fachowej, która stara się przedstawić przebieg wszystkich imprez sportowych jak najbardziej objektywnie, jedynie różne działy sportowe pism codziennych, przedstawiające wszyskie imprezy sportowe z punktu widzenia patriotyzmu lokalnego.

Człowiek, który czyta tylko jedną „swoją" gazetę, wypowiedzi jej przyjmuje jako bezapelacyjnie słuszne. Ci zaś nieliczni czytelnicy, którzy nie ograniczają się do czytania tylko jednego pisma, staną wobec problemu, któremu z pism uwierzyć. Weźmy konkretny przykład: mecz bokserski pomiędzy drużyną poznańską i łódzką.

Jedna z gazet poznańskich o walce Stasiaka z Woźniakiem pisała w w ten sposób.

„Woźniak walczył słabiej niż zwykle, jednak uzbierał wystarczający do zwycięstwa kapitał punktowy, a werdykt sędziowski przyznający mu tylko remis, był dla nas nielada łamigłówką".

Lecz o tej samej walce tak oto pisała gazeta łódzka:

„W drużynie Łodzi miłą niespodziankę sprawił Stasiak, który w walce z Woźniakiem wykazał wiele agresywności i naszym zdaniem zasłużył nie na remis, ale na zwycięstwo".

Różnica poglądów między sprawozdawcami jest oczywiście możliwa, ale w takich wypadkach niemal zawsze powodują je tylko różowe okulary patriotyzmu lokalnego dziennikarzy, oceniających mecz pod kątem własnych życzeń.

Już czas, aby tak właśnie piszący redaktorzy sportowi wielu prowincjonalnych zwłaszcza dzienników zrozumieli znaczenie prasy. Aby docenili swój wpływ na czytelników, którzy w większości wierzą w prasę bez zastrzeżeń, przyjmując wszelkie wiadomości. Aby starali się wpływem swym wychowywać. Bo można się obawiać — o ile sytuacja nie zostanie zmieniona, że nigdy nie zdołamy wychować wyrobionej sportowo publiczności. A — przecież to takie ważne.

Janusz Księski.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł:
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
D-1-14053

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Marszałkowska 58, tel. 70-482
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa" w Łodzi.